中国历代名著全译丛书

抱朴子内篇全译

〔晋〕葛洪 著 顾久 译注

贵州人民出版社

2002-1858

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

中国历代名著全译丛书

编　委　会

（以姓氏笔划为序）

王运熙　余冠英　张　克（常务）
罗尔纲　程千帆　缪　钺

出版说明

中华民族有数千年的文明历史，产生了辉煌灿烂的古代文化。它不仅对中华民族的形成和发展产生了巨大的凝聚力，而且对今天在全民族弘扬爱国主义思想，建设社会主义精神文明仍有巨大的现实意义。这些宝贵的精神财富，已成为世界文化宝藏的重要部分。不仅是中国的骄傲，也是全人类的骄傲。

然而，我国浩如烟海的古代文化典籍，由于时代的变异，语言的古奥，现代社会的多数人已难识其庐山真面目。为了继承我国优秀文化遗产，我们在全国学术界著名专家的支持下，出版了这套中国历代名著全译丛书。

这套丛书本着推陈出新、汇聚英华、弘扬传统、振兴华夏之宗旨，化艰深为浅显，熔译注于一炉，既能使广大读者了解我国古代各名著的全豹，又有利于中外文化之交流。丛书精选我国历代经史子集四部名著50种（有个别数种合为一书），以全注全译形式整理出版。在书目的取舍上，我们首先重点选取我国古代哲学、历史、地理、文学、科技各领域具有典型意义的不朽巨著，又兼及历史上脍炙人口深入人心的著名选本；既考虑到所选书目为广大读者应该了解并使之世代流传下去，又顾及各书是否能全部译成现代汉语的实际情况。根据上述原则，我们对经部、子部之书选取较多；史部则重点选取具有权威性的编年体通史《资治通鉴》，而对二十四史暂付阙如；在集部着眼于一些有代表性的总集或选集，对历代文人的众多别集暂只译一种作为尝试。

这套丛书以具有中等以上文化程度的广大读者为对象，不仅从前言到注释及译文均吸收了历代学者呕心沥血的研究成果，而且均附有业已精校的原文，在强调通俗性的同时，也重视学术性与资料性，可以说是我国古籍整理事业的一种新的尝试。

我们相信，这套丛书的问世，对传播中华民族优秀的传统文化，提高全国人民的自信心和自豪感，从而振奋精神去加快我国现代化建设的步伐，将起到应有的作用。

贵州人民出版社文史编辑室

1990年9月

目　　录

前言
畅玄卷一……………………………………………………（1）
论仙卷二 …………………………………………………（15）
对俗卷三 …………………………………………………（57）
金丹卷四 …………………………………………………（83）
至理卷五…………………………………………………（131）
微旨卷六…………………………………………………（153）
塞难卷七…………………………………………………（175）
释滞卷八…………………………………………………（193）
道意卷九…………………………………………………（221）
明本卷十…………………………………………………（243）
仙药卷十一………………………………………………（261）
辨问卷十二………………………………………………（301）

极言卷十三……………………………………………………（321）
勤求卷十四……………………………………………………（341）
杂应卷十五……………………………………………………（365）
黄白卷十六……………………………………………………（397）
登涉卷十七……………………………………………………（423）
地真卷十八……………………………………………………（459）
遐览卷十九……………………………………………………（473）
祛惑卷二十……………………………………………………（491）

前　言

葛洪是东晋有深远影响的宗教家和思想家。在道教史上，他的努力造成原始道教的终结，此后，道教便分化为上层的神仙道教与下层的符水道教。

《抱朴子内篇》首次全面论述了道教宗旨、哲理、仪式、方法，对宇宙本体、人的本质及生活哲学、神仙的存在、俗人成仙的可能性、养生健身到金丹的炼制及斋醮的方法等等，也都进行了阐述、说明。

下面，分别从时代、作者、《抱朴子内篇》等几方面的情况加以介绍。前者是葛洪处身的客观世界，中者为葛洪的主观条件，而《抱朴子内篇》则为主、客观结合的一个了不起的产物。

一

葛洪所生活的时代，是道教很红火的时代。早在他出生前的东汉，就有三方面要素促进了道教的产生；之后，这三点又促成道教的成熟。

其一是苦难的时代。东汉顺帝之后，朝廷腐化，外戚与宦官争权。黑暗社会中最苦的还是百姓。正所谓"农桑失所，兆民呼嗟于昊天，贫穷转死于沟壑"[①]；"万姓以死亡，白骨露于野，千里无鸡鸣，生民百遗一[②]"。据统计，三国时全部人口只有一千万左右；晋

武帝统一全国后，人口也不过一千六百万。这是中国人口最少的时候，是一场浩劫，造成人民肉体之痛。另外，传统独尊的儒术在黑暗的现实社会中挣扎，完全失去了往日思想垄断的地位。强大的“地心吸力”一旦丧失，知识阶层的思想便“失了重”，“百余年间，儒教尽矣[③]”！这造成的是一种精神之苦。有道是“有苦难的地方就有宗教”，于是，道教便成了“被压迫生灵的叹息”，“无情世界的感情[④]”。肉体的、精神的痛苦，这是道教滋生、发展的土壤。

其二，当时的时尚为强烈的恋生意识。就个体而言，幼儿对死亡虽然害怕，但因为不可能理解得很深刻，所以不会真正恐惧死亡；就人类发展史而言，早期的原始人虽然畏惧死亡，但他们认为死人仍然生活在另一个世界里，畏惧之中仍有一丝安慰；真正理解死亡乃是永久永久的失去生命，才会有真正的恐惧。对中国人来说，这种恐惧出现得比较晚。西汉大史学家司马迁说：“死者不可复生，离者不可复反[⑤]。”这反映出人们对死亡清醒、冷静的认识。东汉动乱中人口的锐减，使人们对死亡更加恐惧，对生命的留恋分外执著。此后的魏晋一代，文学辞章里便洋溢着一种留恋生命，却又无可奈何的情感：贵族中，一代雄杰曹操就咏过：“对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多[⑥]，”以及“神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为土灰[⑦]；”从士人看，洒脱风流的王羲之在《兰亭集序》里，开始分明在含笑吟美景、良辰，佳友、盛会，却笔锋陡转，说：“修短随化，终期于尽，古人云：‘死生亦大矣。’岂不痛哉！”再看老百姓，乐府民歌《薤上露》吟道：“薤上露，何易晞？露晞明朝更复落，人死一去何时归？”一时间真是贫亦忧死，富亦忧死；贵者乐生，贱亦乐生。恋生、乐生，惧死、叹死，可以说是魏晋人文章中的一条主旋律。这种恋生情绪是道教产生、发展的重要催化剂。

其三是前代文化的积累。包括形形色色的原始宗教的巫术、预测术、禁忌、神仙观念等等。这是道教的根源，而黄老思想、谶纬神学等，也成了道教成长中的营养剂。

这样，痛苦的生存，恋生的情感，以及积累的前代文化成果，综合地促成了道教的产生和兴盛。

道教最主要的宗旨是追求长生不死，正如原始道教的经典《太平经》所说：“夫寿命，天之重宝也。”“人最善者，莫若常欲乐生，汲汲若渴。”但是，穷人无衣无食，吃了上顿无下顿，朝不保夕，何以长生呢？于是，早期的道教就将对生命的热爱化为对人人平等，个个生产，财产共有的理想社会的憧憬。他们祭起老子“高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之”的思想，提倡“人人无贵贱，皆天之所生”。《太平经》说：“夫人各自衣食其力”，进而反对贫富不均，说：“此财物乃天地中和所有，以共养人也。此家但遇得其聚处，比若仓中之鼠，常独足食，此大仓之粟，本非独鼠有也；小内之钱财，本非独以给一人也，其有不足者，悉当从其取也。”他们不光想想、说说而已，早期道教徒还采取行动；组织上，不置“长吏”而设“祭酒”，意味着泯灭统治者与被统治者的界限；立义舍，置义米、肉，令行路者量腹取足，反映了朴素的共产主义形态，等等。这些都深得广大民众的支持和拥护。

平民求生的意识，平等的观念与追求，与高高在上，靠民众血汗以享尽人间万福的贵族利益格格不入，尖锐的矛盾冲突，最终导致了太平道的黄巾起义和五斗米道的独立政权。但是，这些农民起义的道教徒先后被贵族所剿灭，其首领或被杀，如张角；或受招安，如张鲁。此时，原始道教已来到一个十字路口。统治者并不乐意放弃长生的努力，但又坚决反对那种人人平等，个个劳作，财产共用的思想。于是，便有葛洪其人应运而生了。

二

葛洪，字稚川，自号抱朴子，丹阳句容（今属江苏）人。出生约在

晋武帝太康四年(公元283年),卒于晋哀帝兴宁元年(公元363年),终年八十一岁。

葛洪既有做官为宦,又有求仙得道的血统。官宦者有:先祖葛浦庐,官至骠骑大将军,封为下邳僮县侯;祖父葛系,在吴国历任吏部侍郎、御史中丞等要职;父亲葛悌先在吴国,历职五官郎、会稽太守等;入晋后,又任肥乡令,邵陵太守等。葛洪的祖上为道士者,有从祖葛玄。玄字孝先,为三国时著名道士,他学贯古今,博览经传子史,曾以左慈为师,修习道术,受《太清丹经》、《九鼎丹经》、《金液经》等炼丹经书。后来,他把这些书传予郑隐。相传他曾在江西阁皂山修道,常辟谷服食,擅长符咒诸法,奇术甚多。后世道教徒尊为"葛仙公"、"太极左仙公"。北宗徽宗时追封为"冲应真人";南宋理宗时又封"冲应孚佑真君"。

葛洪的少年时代,是勤苦求学的时期。他的父亲早逝,家道中衰,便亲自操持农活,并于其暇发愤苦读。他说:"年十三而慈父见背,夙失庭训,饥寒困悴,躬执耕穑,承星履草,密勿畴袭。又累遭兵火,先人典籍荡尽。农隙之暇无所读,乃负笈徒步行借,又卒于一家少得全部之书,益破功日,伐薪卖之,以给纸笔,就营田园处,以柴火写书。坐此之故,不得早涉艺文。常乏纸,每所写,反复有字,人鲜能读也[8]。"到了十六岁,葛洪开始读《孝经》、《论语》、《诗经》、《易经》等儒家经典。但自学难通,就去拜从祖葛仙公的弟子郑隐为师。在那里,他博览经史百子之言,还流览过《河图》、《洛书》之类图谶之书,以及当时颇流行的风角、遁甲、六壬、太一之类术数书。郑隐见他年少体弱,又兼葛仙公的后人,便与其他弟子区别对待,命他抄写道书,饱览秘笈,又立坛盟誓,将金丹仙术传给葛洪。这时的葛洪,既想作一个著簿子书,后世流名的文儒,又具有巢父、许由等人隐居山林的思想。

葛洪的成年时期,屡次在出仕与归隐求道的两极间徘徊,而时代逐渐把他推向求道一途。晋惠帝太安二年(公元303年),二十岁

的葛洪参加了镇压张昌、石冰起义军的战争，战后因功被授予伏波将军，这是葛洪入仕的一个契机，但事后朝廷不论其功，未被录用。兼济天下不得，葛洪就只好到洛阳读书。可是北方战乱，归路又因动乱而阻断，他只好在徐、豫、荆、襄、广等几州间周游。光熙元年（公元 303 年），故友嵇含被任命为广州刺史，就推荐葛洪为参军。这又是葛洪经世济俗的一个机会，他来到广州，偏偏嵇含没到任就被仇人暗杀。这对青年葛洪无疑是一个重大的打击，他作客异乡，苦闷中开始撰写《抱朴子》一书。这时，南海太守鲍靓与他交上了朋友，将女儿鲍姑嫁与他为妻。鲍靓明天文、河图、洛书之类，也学仙术。在这种氛围里，而立之年的葛洪入世之心逐渐灰冷，而潜心修道，服食养性的决心越来越坚定了。之后，葛洪又屡次出仕：建兴三年（公元 315 年），被荐名琅玡王丞相府；建武元年（公无限 317 年）被辟为椽，并于此年完成《抱朴子》全书；太兴元年（公元 318 年），晋元帝赐爵关中侯；咸和初（约公元 326 年左右），补州主簿，后转司徒椽；咸和三年（公元 328 年），任咨议参军，等等。但是，每次出仕之后，又在动荡的朝政中归隐。最后，他隐居在广州罗浮山中，潜心炼丹。晋哀帝兴宁元年（公元 363 年），葛洪写信给广州刺史邓岳，说："当远行寻师，克期便发。"邓岳得信后去辞别，还没赶到，葛洪已坐亡，尸体颜色如生，终年八十一岁。

综上所述，葛洪出生于一个既有贵族血缘，又具道士血统的家族里，求学时既吸收了儒学营养，又沐浴道教的雨露，成年后一直在儒家入世与道教的遁世求仙之间徬徨，但所处时代及个人遭遇却逐渐将他从入世导入遁世，由儒家推向道教。侯外庐等先生合著的《中国思想通史》说："总结葛洪一生，他本是江南世家子弟，少年时饱受亡国悲哀，然而儒道双修，仍找到了他的安心立命之处。青年的葛洪，以协平农民暴动石冰之乱，建立功业，可是功成不赏。北国的复亡与江南的鼎沸，使他流浪到广州。这时，他沉浸在神仙生活的向往之中。东晋开国，他以旧功被录，封侯食邑，然而仕途既不

达，江南又离乱靡已，他终于再度南行，以丹鼎生涯终老罗浮。可知他出则为仕宦贵族，处则为神仙贵族，儒道双修，出处两得，外儒术而内神仙的具体应用，在他的一生中，作了典型的体现[9]。”葛洪的这种思想在《抱朴子》一书中得到了全面的反映。

三

《抱朴子》一书分《内篇》二十卷和《外篇》五十卷。《外篇·自叙》说：“其《内篇》言神仙，方药、鬼怪、变化、养生延年、禳邪却祸之事，属道家；其《外篇》言人间得失，世事臧否，属儒家。”反映出作者以神仙养生为内，以儒术应世为外，内外兼用，仕隐变通的人生哲学。

《抱朴子内篇》共二十卷，这二十卷围绕三个主要内容展开：其一为阐述道教理论，包含道之本体论及儒、道两家的比较谈；其二论述神仙的实在性，说明仙道可学；其三为入仙的主要途径及辅助手段，有勤求明师、服食金丹大药，以及旁杂道术等；最后还介绍了各种道教典籍的名称。

（一）

道教理论部分，论及道之本体主要有《畅玄》、《地真》两卷。所论及的道之本体有“玄”、“道”、“一”。

“玄”本来是先秦道家用以描述“道”的代用语，《老子》说“玄之又玄，众妙之门”，“玄德深矣，远矣”。道教产生后，便沿用来作教义思想的重要内容，如像《老子想尔注》说：“玄，天也。古之仙士能守信微妙，与天相通。”葛洪为建构道教理论体系，将“玄”拟定为宇宙的本原实体，无所不在，无所不有，无所不为，无所不能。他在首卷

《畅玄》中说："玄者，自然之始祖，而万殊之大宗也。……其高则冠盖乎九霄，其旷则笼罩乎八隅。光乎日月，迅乎电驰。或倏烁而景逝，或飘泮而星流，或滉漾于渊澄，或雾霏而云浮。因兆类而为有，托潜寂而为无。沦大幽而下沉，凌辰极而上游。金石不能比其刚。湛露不能等其柔。……乾以之高，坤以之卑，云以之行，雨以之施。胞胎元一，范铸两仪，吐纳大始，鼓冶亿类，回旋四七，匠成草昧，辔策灵机，吹嘘四气，幽括冲默，舒阐粲尉，抑浊扬清，斟酌河渭，增之不溢，挹之不匮，与之不荣，夺之不瘁。故玄之所在，其乐不穷，玄之所去，器弊神逝。"

"道"原为道家思想的最高哲学范畴。老子说："有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道[10]。"葛洪沿用了这个概念，他在《道意》中说："道者，涵乾括坤，其本无名。论其无，则影响犹为有焉；论其有，则万物尚为无焉。隶首不能计其多少，离朱不能察其仿佛，吴札、晋野竭聪，不能寻其音声乎窈冥之内；猬狶犭步猪疾走，不能迹其兆朕乎宇宙之外。以言其迩，则周流秋毫而有余焉；以言乎远，则弥纶太虚而不足焉。为声之声，为响之响，为形之形，为影之影。方者得之而静，员者得之而动，降者得之而俯，升者得之以仰，强名为道，已失其真。"

"一"原先也是先秦道家的重要概念。《老子》说："天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞。"这里的"一"指天地万物产生、形成，正常运作的普遍本质。葛洪在《内篇·地真》中说："道起于一，其贵无偶，各居一处，以象天地人，故曰'三一'也。天得一以清，地得一以宁，人得一以生，神得一以灵。……春得一以发，夏得一以长，秋得一以收，冬得一以藏。"

表面上，葛洪是在简单地重复先秦道家的理论，但实际上却与后者有本质不同。因为"道家主无，而道教主有，故道家贵无生，而

道教贵长生[11]”。这在“一”上反映尤其突出。葛洪将“一”分为“真一”与“玄一”。他说:“真一”,“有姓字服色,男长九分,女长六分,或在脐下二寸四分下丹田中,或在心下绛宫金阙中丹田也,或在人两眉间,却行一寸为明堂,二寸为洞房,三寸为上丹田也。此乃是道家所重,世世歃血口传其姓名耳。……”怎样才能持守真一,守真一有什么好处呢?他说:“不施不与,一安其所;不迟不疾,一安其室;能暇能豫,一乃不去;守一存真,乃能通神;少欲约食,一乃留息;白刃临颈,思一得生;知一不难,难在于终。守之不失,可以无穷;陆辟恶兽,水却蛟龙;不畏魍魉,挟毒之虫;鬼不敢近,刃不能中。此真一之大略也[12]。”而“玄一”之法,则是一种分身之术,他说:“守玄一,并思其身,分为三人;三人已见,又转益之,可至数十人,皆如已身,隐之显之,皆自有口诀,此所谓分形之道[13]。”这里已显出道家与道教的明显不同。

葛洪尽力引用有影响的道家祖师爷老子、庄子的话语,但他清楚自己与老庄思想不同。他说:“五千文虽出老子,然皆泛论较略耳。其中了不肯首尾全举其事,有可承接者也。……至于文子、庄子、关令尹喜之徒,其属文笔虽祖述黄老,宪章元虚,但演其大旨,永无至言。或复齐死生,谓无异以存活为徭投,以殂殁为休息,其去神仙已千亿里矣。岂足耽玩哉[14]!”

在《释滞》、《道意》、《明本》诸卷里,葛洪进行儒、道比较谈。他谈了儒道的差异,儒道的先后,以及儒道的可调合性等。

关于两者的差异,他说:“仲尼,儒者之圣也;老子,得道之圣也,儒教近而易见,故宗之者众焉;道意远而难识,故达之者寡焉。道者,万殊之源也;儒者,大淳之流也。三皇以往,道治也;帝王以来,儒教也[15]。”又说:“夫升降俯仰之教,盘旋三千之仪,攻守进趣之术,轻身重义之节,欢忧礼乐之事,经世济俗之略,儒者之所务也。外物弃智,涤荡机变,忘富逸贵,杜遏劝沮,不恤乎穷,不荣乎达,不戚乎毁,不悦乎誉,道家之业也。儒者祭祀以祈福,而道者履

正以禳邪。儒者所爱者，势利也，道家所宝者，无欲也。儒者汲汲于名利，而道家抱一以独善。儒者所讲者，相研之簿领也。道家所习者，遣情之教戒也[16]。”

在《内篇·塞难》里，他还论述了儒道两者的难易差异，说：“儒者，易中之难也；道者，难中之易也。夫弃交游，委妻子，谢荣名，损利禄，割粲烂于其目，抑铿锵于其耳，恬愉静退，独善守己，谤来不戚，誉至不喜，睹贵不欲，居贱不耻，此道家之难也。出无庆吊之望，入无瞻视之责，不劳神于七经，不运思于律历，意不为推步之苦，心不为艺文之役，众烦既损，和气自益，无为无虑，不怵不惕，此道家之易也，所谓难中之易矣。夫儒者所修，皆宪章成事，出处有则，语默随时，师则循比屋而可求，书则因解注以释疑，此儒者之易也。钩深致远，错综典坟，该河洛之籍籍，博百氏之云云，德行积于衡巷，忠贞尽于事君，仰驰神于垂象，俯运思于风云，一事不知，则所为不通，片言不正，则褒贬不分，举趾为世人之所则，动唇为天下之所传，此儒家之难也，所谓易中之难矣。”

关于两家的先后，葛洪在《明本》中说：“道者，儒之本也；儒者，道之末也。先以为阻阳之术，众于异讳，使人拘畏；而儒者博而寡要，劳而少功；墨者俭而难遵，不可遍循；法者严而少恩，伤破仁义；唯道家之教，使人精神专一，动合无形，包儒墨之善，总名法之要，与时迁移，应物变化，指约而易明，事少而功多，务在全大宗之朴，守真正之源者也。”他又说：“夫道者，其为也，善自修以成务；其居也，善取人所不争；其治也，善绝祸于未起；其施也，善济物而不德；其动也，善观民以用心；其静也，善居慎而无闷。此所以为百家之君长，仁义之祖宗也[17]。”

在上述儒道差异、先后的论述中，葛洪的情感显然是投向道家一派的，尽管他竭力作出不偏不倚的样子。另外，他的“道”既包括了先秦道家，也兼指东汉以后的道教，概念是含混的。他还努力把儒道调和起来。他在《释滞》中说：“长才者兼而修之，……内宝养生

之道，外则和光于世，治身而身长修，治国而国太平。以六经训俗士，以方术授知音，欲少留则且止而佐时，欲升腾则凌霄而轻举者，上士也。”这是鼓吹儒、道互容，儒、道互补，就个人言，叫儒道兼修。在《对俗》中，他说：“欲求仙者，要当以忠孝、和顺、仁信为本。若德行不修，而但务方术，皆不得长生也。”这就干脆把统治阶级提倡的儒家忠孝仁信等，作为道教求仙的根基了。

以上为《内篇》中的道教理论：其道之本体“玄”、“道”、“一”，主要从已深入人心的道家理论中借过来，目的是为道教张本；儒道两家的异同部分，论其异是为了鼓吹道教的伟大，谈其同是将封建宗法政权的儒家名教思想与道教调和起来，改造原始道教，使之更符合统治者的口味。这些，就是神仙道教的理论基础。

（二）

在《抱朴子内篇》里，葛洪反复论证了神仙的实有和仙道可学。为此，他花费了《论仙》、《对俗》、《至理》、《塞难》、《辨问》等数卷的篇幅，从以下几方面来证实自己的观点。

理论上，万物变动不居，相互转化，所以人能够转化为神仙。他说：“若谓受气皆有一定，则雉之为蜃，雀之为蛤，壤虫假翼，川蛙翻飞，水虿为蛉，荇苓为蛆，田鼠为鴽，腐草为萤，鼍之为虎，蛇之为龙，皆不然乎？ 若谓人禀正性，不同凡物，皇天赋命，无有彼此，则牛哀成虎，楚妪为鼋，枝离为柳，秦女为石，死而更生，男女易形，老彭之寿，殇子之夭，其何故哉？……若夫仙人，以药物养身，以术数延命，使内疾不生，外患不入，虽久视不死，而旧身不改，苟有其道，无以为难也[18]。”

葛洪还认为，龟鹤等生物能长生不老，而人就能学得它们的长寿之术。他说：“夫陶冶造化，莫灵于人。故达其浅者，则能役用万物，得其深者，则能长生久视。……知龟鹤之遐寿，故效其道引以增

年。且夫松柏枝叶，与众木则别。龟鹤体貌，与众虫则殊。至于彭老犹是人耳，非异类而寿独长者，由于得道，非自然也。众木不能法松柏，诸虫不能学龟鹤，是以短折耳，人有明哲，能修彭老之道，则可与之同功矣[19]。”

葛洪认为，黄金千年不变，丹砂百炼不消，所以服食黄金、丹丸便能获得其永久的生命力。他说：“夫五谷犹能活人，人得之则生，绝之则死，又况于上品之神药，其益人岂不万倍于五谷耶？夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之，毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。此盖假求于外物以自坚固，有如脂之养火而不可灭。铜青涂脚，入水不腐，此是借铜之劲以捍其肉也。金丹入身中，沾洽荣卫，非但铜青之外傅矣[20]。”所以，葛洪在《内篇》中介绍了大量的炼丹方术。他认为，服食金丹乃是求仙最重要的一途。

葛洪还认为：人之所以死亡，是由于欲念、衰老、病毒等因素所致，而道教诸术可以消减死亡因素。他在《至理》中说：“夫人所以死者，诸欲所损也，老也，百病所害也，毒恶所中也，邪气所伤也，风冷所犯也。今道引行气，还精补脑，食饮有度，兴居有节，将服药物，思神守一，柱天禁戒，带佩符印，伤生之徒，一切远之，如此则通，可以免此六害。今医家通明肾气之丸，内补五络之散，骨填苟杞之煎，黄蓍建中之汤，将服之者，皆致肥丁。漆叶青蓁，凡弊之草，樊阿服之，得寿二百岁，而耳目聪明，犹能持针以治病，此近代之实事，良史所记注者也。……此皆药术之至浅，尚能如此，况于其妙者耶[21]？”

葛洪用以证明神仙实有的事实例证，往往是古代的传说。例如《论仙》中“郊间两瞳之正方，邛疏之双耳出乎头巅。马皇乘龙而行，子晋躬御白鹤”；《对俗》中“昔安朝先生、龙眉宁公、修羊公、阴长生，皆服金液半剂者也。其止世间，或近千年，然后去耳”；《至理》引孔安国《秘记》云：“（张）良得黄石公不死之法，不但兵法而已。又云：良本师四皓，甪里先生、绮里季之徒，皆仙人也。良悉从受其神

方，虽为吕后所强饮食，寻复修行仙道，密自度世，但世人不知，故云其死耳”；又引仲长理《昌言》云：“河南密县，有卜成者，学道经久，乃与家人辞去，其始步稍高，遂入云中不复见。此所谓举形轻飞，白日升天，仙之上者也”；《极言》引道书云：“殷王遣彩女从受房中之术，行之有效，欲杀彭祖，以绝其道，彭祖觉焉而逃去。去时年七八百余，非为死也。……彭祖去后七十余年，门人于流沙之西见之，非死明矣。又彭祖之弟子，青衣乌公、黑穴公、秀眉公、白兔公子、离娄公、太足君、高丘子、不肯来七八人，皆历数百岁，在殷而各仙去，况彭租何肯死哉？……又安期先生者，卖药于海边，瑯玡人传世见之，计已千年。秦始皇请与语，三日三夜。……留书曰：复数千载，求我于蓬莱山。如此，是为见始皇时已千岁矣，非为死也。”诸如此类，不一而足。

在论证神仙的客观性与仙道可学中，葛洪的事实论据往往荒诞不经，论证的方法又常常近乎诡辩，但也并非毫无价值，比如最早的气功运动可能就是模拟龟鹤等动物的一种仿生运动，而“五禽戏”的确是模仿五种动物行动的一套健身体操。另外，针对风冷，疾病等采用的导引行气，食饮有度，兴居有节，将服药物等，的确为养生防老的重要措施。

（三）

《抱朴子内篇》的内容之三是指示学道得仙的途径。这些途径大致可以概括为坚定志向、施行善事、勤求明师、得到真法等等。

关于坚定的志向，他说：“彼（古之得道者）莫不负笈随师，积其功勤，蒙霜冒险，栉风沐雨，而躬亲洒扫，契阔劳艺，始见之以信行，终被试以危困，性笃行贞，心无怨贰，乃得升堂以入于室。或有怠厌而中止，或有怨恚而造退，或有诱于荣利，而还修流俗之事，或有败于邪说，而失其淡泊之志，或朝为而夕欲成，或坐修而立望其效。若

夫睹财色而心不战，闻俗言而志不沮者，万夫之中，有一人为多矣。故为者如牛毛，获者如麟角也。夫彀劲弩者，效力于发箭；涉大川者，保全于既济；井不达泉，则犹不掘也；一步未至，则犹不往也。修涂之累，非移晷所臻；凌霄之高，非一篑之积。然升峻者患于垂上而力不足，为道者病于方成而志不遂。千仓万箱，非一耕所得；干天之木，非旬日所长；不测之渊，起于汀滢；陶朱之资，必积百千。若乃人退已进，阴子所以穷至道也；敬卒若始，羡门所以致云龙也；我志诚坚，彼何人哉[22]！”

要想得道成仙，葛洪认为，除了要意志坚定，不怕艰苦外，还必须行善除恶。他在《对俗》中写道：“或问曰：‘为道者当先立世德，审然否？’抱朴子答曰：‘有之。按《玉钤经中篇》云：立功为上，除过次之。为道者以救人危使免祸，护人疾病，令不枉死，为上功也。欲求仙者，要当以忠孝、和顺、仁信为本。若德行不修，而但务方术，皆不得长生也’。”在《微旨》中，他更详尽地说：“天地有司过之神，随人所犯轻重，以夺其算。算减则人贫耗疾病，屡逢忧患，算尽则人死，诸应夺算者有数百事，不可具论。……况天地为物之至大者，于理当有精神，则宜赏善而罚恶，但其体大而网疏，不必机发而响应耳。然览诸道戒，无不云欲求长生者，必欲积善立功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆虫，乐人之吉，愍人之苦，赒人之急，救人之穷，手不伤生，口不劝祸，见人之得如己之得，见人之失如己之失，不自贵、不自誉，不嫉妒胜己，不佞谄阴贼，如此乃为有德。受福于天，所作必成，求仙可冀也。若乃憎善好杀，口是心非，背向异辞，反戾直正，虐害其下，欺罔其上，叛其所事，受恩不感，弄法受赂，纵曲枉直，废公为私，刑加无辜，破人之家，收人之宝，……不顺上命，不敬所师，笑人作善，败人苗稼，损人器物，以穷人用，以不清洁，饮饲他人，轻秤小斗，狭幅短度，以伪杂真，采取奸利，诱人取物，越井跨灶，晦歌朔哭。凡有一事，辄是一罪，随事轻重，司命夺其算纪，算尽则死。但有恶心而无恶迹者夺算，若恶事而损于人者夺纪，若算纪未尽而自

死者，皆殃及子孙也。”这一段文字既有下层民众的某些道德观念，又有上层贵族的说教，是道教较完整的清规戒律的通俗说明。

此外，葛洪还多次强调了明师对求仙的不可或缺。他在《勤求》中说：“时颇有识信(仙)者，复患于不能勤求明师。夫晓至要得真道者，诚自甚稀，非仓卒可值也。然知之者，但当少耳，亦未尝绝于世也。由求之者不广不笃，有仙命者，要自当与之相值也。然求而不得者有矣，未有不求而得者也。”他又说：“凡探明珠，不于合浦之渊，不得骊龙之夜光也；采美玉，不于荆山之岫，不得连城之尺璧也；承师问道，不得其人，委去则迟迟冀于有获，守之则终已竟无所成，虚费事妨功，后虽痛悔，亦不及已。”这样，他的勤求明师分为两个方面，一是圣明之师难得，一旦寻得，就当虚心勤学，二是所求者必为明师，而非庸师。他在书中多次提到庸师害人之事，对这些人骗钱哄人，败坏仙道的行戏深恶而痛绝。

有了坚定的志向，善行的积累，又有了明师指教，求仙学道还要遵循正确的途径。在葛洪看来，得道的方法主要有三：一是服食金丹大药，二是行气导引，三是懂房中秘术。他在《释滞》中说：“欲求神仙，唯当得其至要，至要者在于宝精、行气，服一大药便足，亦不用多也。”又在《至理》中说：“服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速，若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。然又宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也。”

服食金丹大药之所以长生不死的原因，葛洪说，是因为“服金者寿如金，服玉者寿如玉[23]。”还因为“金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之，毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死[24]。”因此，他将仙药按坚硬持久的特点排了座次，在《仙药》中，他说：“仙药之上者丹砂，次则黄金，次则白银，次则诸芝，次则五玉，次则云母，次则明珠，次则雄黄，次则太乙禹余粮，次则石中黄子，次则石桂，次则石英，次则石脑，次则石硫磺，次则石饴，次则曾青，次则松脂、茯苓、地黄，麦门冬……”葛洪还在

《金丹》里列举各种服食金丹大药之法，下举“金液”为例：“金液，太乙所服而仙者也，不减九丹矣。合之，用古秤黄金一斤，并用玄明龙膏、太乙旬首中石、冰石、紫游女、玄水液金、化石、丹砂，封之成水。真经云：金液入口则其身皆金色，……若求升天，皆先断谷一年，乃服之也。若服半两，则长生不死，万害百毒不能伤之。可以畜妻子，居官秩，任意所欲，无所禁也。若复欲升天者，乃可斋戒，更服一两，便飞仙矣。”服食金液后，既可做官荣华富贵，又可畜妻养子，为所欲为，更能升天成仙，透露出上层贵族妄图永久享乐的思想。

关于行气，葛洪在《至理》中说：“夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。善行气者，内以养身，外以却恶，然百姓日用而不知焉。”在《释滞》里，他进一步说：“故行气或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止疮血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饥渴，或可以延年命。……善用气者，嘘水，水为之逆流数步；嘘火，火为之灭；嘘虎狼，虎狼伏而不得动起；嘘蛇虺，蛇虺蟠而不能去。若他人为兵刃所伤，嘘之，血即止；闻有为毒虫所中，虽不见其人，遥为嘘祝我之手，男嘘我左，女嘘我右，而彼人虽在百里之外，即时皆愈矣。”行气虽有效用，但绝不能独用来求长生。葛洪在《杂应》中说：“道书虽言欲得长生，肠中当清；欲得不死，肠中无滓。又云，食草者善走而愚，食肉者多力而悍，食谷者智而不寿，食气者神明不死、此乃行气者一家之偏说耳，不可便孤用也，”

葛洪对房中术也进行了论述。他首先肯定了性欲及性交的必要性。他在《释滞》中说：“人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阏之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也。”在《极言》中又说：“阴阳不交，伤也。”其次，他肯定了房中术能养生延年，但又指出，单用房中术不能致仙。他在《释滞》中说：“房中之法十余家，或以补伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在于还精补脑一事也。”他又说：“若年尚少壮而知还年，服阴丹以补脑，采玉液于

长欲者，不服药物，亦不失三百岁也，但不得仙耳[25]。”

葛洪特别看重金丹大法，但对其余法术，他提倡兼收并蓄。他在《微旨》中说：“若未得其至要之大者，则其小者不可不广知也。盖藉众术之共成长生也。大而喻之，犹世主之治国焉，文武礼律，无一不可也；小而喻之，犹工匠之为车焉，辕辋轴辖，莫或应亏也。所为术者，内修形神，使延年愈疾，外攘邪恶，使祸害不干。比之琴瑟，不可以孑弦求五音也；方之甲胄，不可以一札待锋刃也。……凡养生者，欲令多闻而体要，博见而善择，偏修一事，不足必赖也。……夫为道不在多，自为已有金丹至要，可不用余耳。然此事知之者甚希，宁可虚待不必之大事，而不修交益之小术乎？譬犹作家，云不事用他物者，盖谓有金银珠玉，在乎掌握怀抱之中，足以供累世之费者耳。苟其无此，何可不广播百谷，多储果疏乎？是以断谷辟兵，厌劾鬼魅，禁御百毒，治救众疾，入山则使猛兽不犯，涉水则令蛟龙不害，经瘟疫则不畏，遇急难则隐形，此皆小事，而不可不知，况过此者，何可不闻乎？”从这种思想出发，他在《杂应》、《登涉》等篇中，依次介绍了断谷辟食之道，不寒之道，不热之道、避五兵之道、隐沦之道，解脱之道、服药治病之道、预知吉凶之道、坚齿之道、明目之道、登峻涉险、远行不疲之道、避疫之道、入山猛兽不犯、涉水蛟龙不害之道等等。因篇幅关系，仅举其坚齿之道为例：“或问坚齿之道。抱朴子曰：‘能养以华池，浸以醴液，清晨建齿三百过者，永不摇动。其次则含地黄煎，或含玄胆汤，及蛇脂丸、矾石丸、九棘散。则已动者更牢，有虫者即愈。又服灵飞散者，则可令既脱者更生也’。”

以上求仙之术，既有原始思维方式笼罩的巫术，又有古人可贵的医疗术和养生术，精华与糟粕共存。

综上所述，《抱朴子内篇》在中国文化史上有以下意义：

一，它发扬了原始道教重生爱生，致力于长生不老的努力，又通过儒道调和等方式，改造了原始道教，使之符合上层贵族的口

味。

二，它建立起完整的神仙道教体系。这个体系继承了前代的哲学思想、养生方法、巫术禁忌等，以“玄”、“道”、“一”等为理论基础，以追求仙道为主要目的，以服食金丹为求仙的主要途径。

三，它继承了早期的炼丹、医疗、养生等理论和实践，在科学史上留下了可贵的一页，特别是炼丹理论、实践，对后世的中外炼丹家有着很大的影响。《金丹》中方子可以看到，当时已知利用消石（硝酸钾）和醋的混合液来溶解金属或矿物。其中尤其突出的是用玄明龙膏，即复盆子未成熟的果实中的氢氰酸来溶解黄金，即使是现代，溶解黄金的方法仍然不多。从《金丹》中还能看到，古人发现了汞与硫黄相化合而还成丹砂的现象。葛洪说：“丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂。”丹砂为硫化汞，呈红色，经煅烧后，硫被氧化而成二氧化硫，分离出金属汞，再拿汞与硫黄化合，生成黑色硫化汞，经升华即得红色硫化汞的结晶。这种人造的红色硫化汞可能是人类最早通过化学方法制成的产品之一。此外，他在《黄白》中明确地指出胡粉和黄丹（四氧化三铅）都是“化铅所作”，说：“铅性白也，而赤之以为丹；丹性赤也，而白之以为铅”，说明了铅经过化学反应后可变成白色的碱性碳酸铅，再经加热后经过各种化学变化，变成红色的四氧化三铅，四氧化三铅又能经化学反应而分解出白色的铅，说明这两种铅化合物都不是天然的产物，是由人工制造的。除了化学史上的贡献外，葛洪本人还是个了不起的医学家。他的医学著作有《玉函方》一百卷，《肘后卒数方》，以及《肘后方》等。后者的内容包括急性传染病、各脏腑慢性病、外科、儿科、眼科和六畜病的治疗法，对各种疾病的起源、病状均有叙述，特别对传染病已有较清楚的认识。书中附有各种疾病的治疗方法和药方。这是一部具有普及推广意义的实用方书，一直为后世所重。不过，这已经不属于《抱朴子内篇》的内容了。

鉴于《抱朴子内篇》的地位，古人、今人都作过整理的工作。进行校刊的有继昌、陈其荣《抱朴子内篇校刊记》，孙星衍平津馆校刊本《抱朴子内篇》，罗振玉《敦煌石室本抱朴子残卷校记》等等；进行注释的有陶弘景的《抱朴子注》二十卷，可惜已佚。中国社会科学院哲学研究所王明先生汇集现存各种版本，进行了校勘和注解工作，著《抱朴子内篇校释》一书。

译注本书，可以说是在王明先生《抱朴子内篇校释》的基础上进行的：注释部分充分参考了该书成果；所据版本也主要是这部很好的汇校本。可以说，没有王先生卓越的工作，就没有我这本书。借此，谨向王先生致敬！

除《抱朴子内篇校释》外，《金丹》一卷曾参校《云笈七签》中有关内容，《仙药》等卷中涉及药物的，曾参校《本草纲目》中有关药物的引文。全书还曾参校过扫叶山房石印本《百子全书》，世界书局《诸子集成》本。

本书的选题及译注工作，得到了出版社程小铭、李立朴两位先生的热情关心和信任，在此，谨致以深深的谢意！

由于本人水平低，注、译文定有谬误，欢迎读者及专家批评指正。

顾　久

一九九三年十二月二日

①仲长统《昌言》

②曹操《蒿里行》

③《宋书、臧焘传》

④《马克思恩格斯选集》第一卷第2页，人民出版社出版

⑤司马迁《史记、太史公自序》

⑥曹操《短歌行》

⑦曹操《步出夏门行》
⑧《抱朴子外篇、自序》
⑨见该书第三卷 283 页人民出版社出版
⑩《老子、二十五章》
⑪同⑨289 页
⑫《地真篇》
⑬同⑫
⑭《释滞篇》
⑮《塞难篇》
⑯《明本篇》
⑰同⑯
⑱《论仙篇》
⑲《对俗篇》
⑳《金丹篇》
㉑《至理篇》
㉒《极言篇》
㉓《仙药篇》
㉔《金丹篇》
㉕《极言篇》

卷一　畅　玄

【题解】

《畅玄》是本书开宗明义的第一章。葛洪先寻出天地万物的本原、本体、规律来立本建基，称之曰“玄”。

“玄”所表示的概念，先秦道家的创始人老子、庄子都称为“道”。老、庄也提到过“玄”，那只是“道”的一个重要特征，有幽深冥远，看不清楚的意思。到西汉，扬雄改“道”为“玄”，在《太玄·玄图》中说：“夫玄也者，天道也，地道也，人道也。”魏晋玄学家又使“玄”字大放异彩。这就是葛洪称“玄”不称“道”的缘由。但是，他也清楚“玄”、“道”同义，所以有时他把“玄”与“道”连言，称“玄道”。

本卷可分为五个部分：

第一部分谈“玄”的特征、功用等，这里仍沿用前人关于玄道的说法：《老子》说：“道之为物，惟恍惟惚”，但又“为万物之长”；《庄子·大宗师》：“夫道，有情有信，无为无形；可传而不可受，可得而不可见；自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于

上古而不为老”;《太玄、玄摛》:“玄者,幽摛万类而不见其形者也。……仰而视之在乎上,俯而窥之在乎下,企而望之在乎前,弃而忘之在乎后”等等。

第二部分谈离开“玄”,则无真实而长久的欢乐。其间“逸豫伤身”的观念与老、庄,《韩非子·杨权》,《淮南子·精神》,枚乘《七发》等一脉相承。兹举《吕氏春秋·孟春纪》为例:“出则以车,入则以辇,务以自佚,命之曰招蹶之机;肥肉厚酒,务以自强,命之曰烂肠之食;靡曼皓齿,郑卫之音,务以自乐,命之曰伐性之斧。”

第三部分谈得“玄”的最高境界。这里可以发现《庄子·逍遥游》中有关“神人”描写的影子:“肌肤若冰雪,淖约若处子,不食五谷,吸风饮露,乘云气,御飞龙,而游乎四海之外”。但是,庄子的神人是精神大超脱、大自由的高士;葛洪的神人则是神奇无比而又富又贵的仙人。这是两者大不同处。

第四部分谈得“玄”的次等境界,含有明显的老庄“无为”的思想特点。但是,“无为”是老庄追求的最高境界,而隐逸世间只是葛洪心目中低于神仙的二等追求目标。这又是两者间的明显差异。

第五部分,从正反两面,重提“玄”的境界之脱俗。

在写作形式上,本章是所谓“骈赋”,特点是讲求对仗,用华丽的辞藻来铺陈、描写,爱堆砌典故,每有韵脚等。在语言上,多使用“三玄”(《易经》、《老子》、《庄子》)旧句。

【原文】

抱朴子曰①:玄者,自然之始祖,而万殊之大宗也②。眇昧乎其深也,故称“微”焉③;绵邈乎其远也,故称“妙”焉④。其高则冠盖乎九霄,其旷则笼罩乎八隅。光乎日月,迅乎电驰⑤。或倏烁而景逝,或飘泮而星流,或滉漾于渊澄,或雰霏而云浮⑥。因兆类而为有,托潜寂而为无⑦。沦大幽而

下沉，凌辰极而上游⑧。金石不能比其刚，湛露不能等其柔⑨。方而不矩，圆而不规；来焉莫见，往焉莫追。乾以之高，坤以之卑，云以之行，雨以之施⑩。胞胎元一，范铸两仪⑪，吐纳大始，鼓冶亿类⑫，回旋四七，匠成草昧⑬，辔策灵机，吹嘘四气⑭，幽括冲默，舒阐粲尉⑮，抑浊扬清，斟酌河渭。增之不溢，挹之不匮，与之不荣，夺之不瘁⑯。故玄之所在，其乐不穷；玄之所去，器弊神逝⑰。

夫五声八音，清商流徵，损聪者也⑱；鲜华艳采，彧丽炳烂，伤明者也⑲；宴安逸豫，清醪芳醴，乱性者也⑳；冶容媚姿，铅华素质，伐命者也㉑。其唯玄道，可与为永㉒。不知玄道者，虽顾眄为生杀之神器，唇吻为兴亡之关键㉓。绮榭俯临乎云雨，藻室华绿以参差㉔。组帐雾合，罗帱云离㉕。西、毛陈于闲房，金觞华以交驰㉖；清弦嘈囋以齐唱，郑舞纷缘以逶迤㉗；哀箫鸣以凌霞，羽盖浮于涟漪㉘，掇芳华于兰林之囿，弄红葩于积珠之池㉙；登峻则望远以忘百忧，临深则俯掔以遗朝饥㉚；入宴千门之焜熀，出驱朱轮之华仪㉛。然乐极而哀集，至盈必有亏㉜；故曲终则叹发。燕罢则心悲也㉝。寔理势之攸召，犹影响之相归也㉞；彼假借而非真，故物往若有遗也㉟。

【注释】

①抱朴子：《老子》云："见素抱朴，少私寡欲"；葛洪自述为什么号"抱朴子"的原因："洪期于守常，不随世变，言则率实，杜绝嘲戏，不得其人，终日默然。故邦人咸称之为'抱朴之士'，是以洪著书，因以自号焉。（《抱朴子外篇·自叙》）"

②万殊：万象，自然界的一切事物、景象。大宗：周代宗法制称始祖的嫡长子为“大宗”，这里与“始祖”义近。

③眇昧(miǎo mò 渺末)：渺茫深远而看不清楚。乎：同“然”，词尾。微：道理幽远而难以捉摸。《老子》：“搏之不得，名曰‘微’。”

④绵邈：茫茫悠远。妙：意义接近“微”。《老子》：“玄之又玄，众妙之门”；“微妙玄通，深不可识。”

⑤光：明亮。乎：比。

⑥倏(shū 书)：倏。倏烁：光焰闪动的样子。景：古代“影”字。滭(bì 毕)：泉水涌动的样子；飘滭：飘动。滉(huàng 晃)瀁：深广。雰霏(fēn fēi 分非)：纷飞的样子。

⑦有、无：老子哲学思想中的一对概念。他认为：道是“有”、“无”的统一体；而且，“无”是第一性的，“有”是第二性的。他说：“(有、无)此两者同出而异名”；“天下万物生于有，有生于无。”(《老子》)

⑧大幽：传说中的国名。《山海经·海内经》：“北海之内，有大幽之国。”辰极：北辰，又叫“北极星”。

⑨湛露：浓盛的露珠。

⑩乾、坤：卦象；乾在这里象征天，坤象征地。《易·说卦》：“乾，天也”，“坤，地也。”

⑪胞胎：动词，作“孕育”讲。元一：下文又写作“玄一”。《老子》说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”葛洪把“一”称为“元一”，是玄道化生万物的第一步。范：浇铸用的模子，这里作动词，与“铸”同义连用。两仪：天地。《易·系辞上》：“易有太极，是生两仪。”

⑫吐纳：吐故气纳新气，这里指化育。大始：原始。《易·系辞上》：“乾知大始，坤作成物。”鼓：为冶炼而鼓风，”“鼓冶”等于说冶炼。

⑬回旋：回旋。四七：二十八宿。匠成：培养造就。草昧：天地初成时的混沌装态。

⑭辔：马缰绳；策：马鞭。这里的“辔策”作动词，指驾驭。灵机：神妙的机关。吹嘘：吹动，鼓动。四气：四季之气。

⑮幽括：幽蔽，囊括。冲默：谦和空寂。舒阐：舒发。粲尉：鲜明浓盛。

⑯荣：兴盛。瘁：病苦。

⑰器：有形体的具体事物。神：无形体的抽象精神。《易·系辞上》：形而上

者谓之道；形而下者谓之器。”

⑱五声：古代分音阶为宫、商、角、徵、羽五类。叫“五声”或“五音”。八音：上古的八类乐器，具体指金、石、土、革、丝、木、匏、竹：金指钟镈；石指磬；土指埙（xūn 熏）；革指鼓鼗（tǎo 讨）；丝指琴瑟；木指柷敔（zhù yǔ 祝雨）；瓠指竽笙；竹指管箫。聪：听力。

⑲彧（yù 遇）：文彩繁盛的样子。炳烂：明亮光明。明：视力。

⑳宴安：本来指安逸，这里指欢宴。逸豫：安乐。醪（láo 劳）：浊酒，这里泛指酒。醴（lǐ 礼）：一宿即熟的甜酒。

㉑冶：艳丽；冶容：妖艳的容貌。《易·系辞上》“冶容诲淫。”

㉒“与”字后省略了“之”，之指得道者，为：保持。

㉓顾：回头看。眄：邪视。顾眄。等于说“回头看”。《汉书·叙传》：“虞卿以顾眄而捐相印。”生杀：偏义复词，这里侧重于“杀”。神器：出自《老子》“天下神器，不可为也”，有人解释为人，也有人看成“天下”的同义连用。唇吻：嘴唇，这里指代言语。兴亡：偏义复词，这里侧重于“亡”。

㉔藻室：修饰的屋舍。华绿：应当依宝颜堂秘籍本《抱朴子》作“华椽”：华丽的椽子。

㉕组帐：华美的帷帐。离：通“罹”，笼罩。

㉖西毛：西施，毛嫱，古代著名美女，这里泛指美女。觞：盛着酒的酒杯。华：通“晔”，光彩闪亮。

㉗嘈囋（cáo zǎ 曹咋）：喧闹。郑舞：郑国的舞蹈，含有淫靡义。纷糅（niù 拗）：纷纭杂沓。逶迤：同逶迤：弯曲而漫长的样子。

㉘羽盖：用翠鸟羽毛装饰的车盖，这里应该指船盖。涟漪：水面波纹。

㉙兰林：古代宫苑名。积珠：应为古代殿阁名。唐代韩彻《黄金台赋》：“顾凌云之小者，何积瑶而方之”，疑“积珠”即“积瑶”。

㉚擥（lǎn 揽）：攀、执。

㉛焜熀：光彩炫耀的样子。朱轮：古代达官贵人所乘车。

㉜集：归聚。

㉝燕：通“宴”，宴会。

㉞寔：通“实”，实在是。攸（yōu 优）：相当于代词“所”。影响：影子和回响。

㉟借：这里指假。

【译文】

抱朴子说：玄道是自然的鼻祖，是万象的大宗。它深邃得渺渺茫茫，所以被称为“微”；它悠远得绵绵莽莽，所以被称为“妙”。它的崇高，就像危冠覆盖在九霄之上；它的空旷，就像巨笼环罩于八荒之外。它比光辉的日月明亮，它比飞驰的闪电迅疾。它时而闪现，像影子浮动；时而飘移，像流星疾行；时而幽邃，像深渊澄澈；时而纷飞，像云朵悠游。它附著于亿兆物类之上便呈现为“有”，寄寓在幽暗清寂之中就转化为“无”。沦落到大幽国，就往下沉潜；凌越过北极星，就向上游移。坚硬的金石不能比拟它的刚劲，浓厚的露珠不能匹配它的轻柔。说它方，却不能用矩尺来衡量；说它圆，又不能用圆规来测度。它来时看不见，去时追不上。昊天因为它而高峻，大地因为它而低下，云彩因为它而浮行，霖雨因为它而降临。它孕育出“元一”，铸造出“两仪”，呼吸出原始，冶炼出万物，回转着星宿，制作出混沌，驾驭着神妙的机关，鼓动着四时的天气，囊括了淡泊怡静之志，抒发出鲜明醇厚之情。它遏制污浊，发扬清明；它增减黄河，损益渭水。添加它，不会显得盈溢；耗损它，不会显得贫乏；给予它，不会显得旺盛；夺走它，不会显得憔悴。因而，玄道所在之处，情趣盎然，其乐无穷；玄道不在之所，形体破弊，神髓消亡。

至于五声八音，各类音乐：清新的商曲，流畅的徵调，好似损伤听力的罪魁；新奇的花纹，浓艳的色彩，堂皇富丽，光彩夺目，好似破坏视力的祸首；安逸的宴席，快乐的聚会，明澈的酒浆，芳香的玉液，如同扰乱天性的毒药；妖艳的容貌，娇媚的身姿，化妆的脂粉，白皙的丽质，如同砍伐生命的利斧。只有玄道，才能和得道者保持永久的快乐。那些不懂得玄道的人，虽然是回首注目，也会冲犯惨死的机关；尽管是语言传播，也会触动败亡的键钮。绮丽的高榭俯瞰着云雨，装饰的殿宇参差地排列。华美的帷帐像是轻雾聚合，锦罗的绣幕如同白云笼罩。西施毛嫱，空房守候；金杯溢彩，纷至沓来。清雅的弦乐嘈杂又伴随合唱，淫靡的舞姿纷纭而宛转低昂。哀

婉的箫声低吟着，深入红霞中；翠羽的帷盖飘飘然，荡在碧水上。在兰林宫的花园里摘采馥郁的花朵，到积珠殿的湖池中玩赏火红的奇葩。登凌高处，眺望远方的景致，且忘却诸般忧患；俯视弯腰，揽集手边的花枝，以充实早间饥肠。入室宴集，成千雕门上光彩炫耀；出门驰骋，朱轮彩车前仪仗威严。但是，欢乐到极限，悲哀便会汇集而至；盈满至顶点，亏损必然接踵而来。所以，欣喜的歌曲终了时，就会哀叹顿发，欢快的宴会完结处，则会心绪悲凉。这本是自然趋势所导致，好像影子和身形、回声与呼叫相追随。那欢悦原属虚假的幻象而非真正的实体，所以情随景迁，便会怅然若失。

【原文】

夫玄道者，得之乎内，守之者外，[1]用之者神，忘之者器，此思玄道之要言也。得之者贵，不待黄钺之威[2]；体之者富，不须难得之货。高不可登，深不可测。乘流光，策飞景，凌六虚，贯涵溶[3]。出乎无上，入乎无下[4]；经乎汗漫之门，游乎窈眇之野[5]；逍遥恍惚之中，倘佯仿佛之表[6]。咽九华于云端，咀六气于丹霞[7]。徘徊茫昧，翱翔希微，履略蜿虹，践蹦旋玑[8]，此得之者也。

其次则真知足。知足者则能肥遁勿用，颐光山林[9]。纡鸾龙之翼于细介之伍，养浩然之气于蓬荜之中[10]。褴缕带索，不以贸龙章之時晔也[11]，负步杖策，不以易结驷之骆驿也[12]，藏夜光于嵩岫，不受他山之攻[13]；沉灵甲于玄渊，以违钻灼之灾[14]。动息知止，无往不足[15]。弃赫奕之朝华，避偾车之险路[16]。吟啸苍崖之间，而万物化为尘氛；怡颜丰柯之下，而朱户变为绳枢[17]；握耒甫田，而麾节忽若执鞭[18]，啜菽

漱泉，而太牢同乎藜藿[19]。泰尔有余欢于无为之场，忻然齐贵贱于不争之地[20]。含醇守朴，无欲无忧，全真虚器，居平味淡[21]。恢恢荡荡，与浑成等其自然；浩浩茫茫，与造化钧其符契[22]。如闇如明，如浊如清[23]；似迟而疾，似亏而盈。岂肯委尸祝之坐，释大匠之位，越樽俎以代无知之庖，舍绳墨而助伤手之工[24]。不以臭鼠之细琐，而为庸夫之忧乐[25]。藐然不喜流俗之誉，坦尔不惧雷同之毁[26]。不以外物汨其至精，不以利害污其纯粹也[27]。故穷富极贵，不足以诱之焉，其余何足以悦之乎[28]！直刃沸镬，不足以劫之焉，谤讟何足以戚之乎[29]！常无心于众烦，而未始与物杂也。

若夫操隋珠以弹雀[30]，舐秦痔以属车[31]，登朽缗以探巢[32]，泳吕梁以求鱼[33]，旦为称孤之客[34]，夕为狐鸟之余[35]。栋桡悚覆，倾溺不振[36]，盖世人之所为载驰企及，而达者之所为寒心而凄怆者也[37]。故至人嘿《韶》、《夏》而韬藻棁[38]；奋其六羽于五城之墟，而不烦衔芦之卫[39]；翳其鳞角乎勿用之地，而不恃曲穴之备[40]。俯无倨鸮之呼，仰无亢极之悔[41]。人莫之识，貌矣，辽哉[42]！

【注释】

①守之者外：与"得之乎内"结构相同，当作"守之乎外"。

②黄钺：用黄金装饰的大斧子。最早为天子专用，后代用作帝王的仪仗，遣大臣出师时，有时也借黄钺显示威风。

③六虚：上下四方。《易·系辞下》："变动不拘，周流六虚。"涵溶：包容万类的宇宙。

④无上、无下：无限高，无比深。

⑤汗漫：无边无际。《淮南子·俶真》："徙倚于汗漫之宇。"窈眇：本来指美

妙，这里指幽暗玄妙。这个意义古书常写成“窈冥”。《淮南子·览冥》：“得失之度，深微窈冥，难以知论。”

⑥恍惚：隐约不清。《老子》：“道之为物，唯恍唯惚。”仿佛“迷茫不清。

⑦九华：日月之精华。《云笈七签》：“上清真人呼月日为太宝九华。”六气：天地四时之气。《庄子·逍遥游》：“御六气之辨。”

⑧茫昧：幽暗不清。希微：希夷。《老子》：“视而不见名曰夷，听之不闻名曰希。”汉严遵《道德指归论》：“变化恍惚，因应无形，希夷茫昧，几无谥号。”履略，践蹦：都指“践踏”。旋玑：星名。北斗七星分别叫枢、旋、玑、权、衡、开阳、摇光，“旋玑”分别为其中两颗。

⑨肥遁：隐遁。《易·遯》：“肥遯无不利”。其中“肥遯”即“肥遁”。勿用：这里与“无为”义近。《易·乾》：“初九，潜龙勿用。”颐：养；颐光：与“韬光”义近，义为暂时藏匿光彩以修身养性。

⑩细介：等于说“纤介”，卑小。伍：位置。蓬荜：蓬草为门，荜草作户，形容贫穷者居住条件的低劣。

⑪带索：以草索为带，形容贫穷。贸：交换。龙章：龙形图案，古：帝王诸侯的礼服。玮(wéi 韦)晔：光彩夺目的样子。

⑫负：依恃。杖：倚杖。策：竹杖。结驷：用四马并辔驾的车。骆驿：往来不绝。

⑬夜光：名贵的璧玉名。嵩岫：高峻处的山洞。不受他山之攻：《诗经·小雅·鹤鸣》：“它山之石，可以攻玉。”

⑭灵甲：龟甲，古人认为乌龟是灵异的动物，并用它的甲占卜，所以称“灵甲”。玄渊：幽深的渊潭。违：回避。

⑮无往不足：等于说“无往不利”。

⑯赫奕：光显盛大。朝华：早晨片刻间盛开的鲜花。陆机《文赋》：“谢朝华于已披，启夕秀于未振。”偾(fèn 份)：倾覆。

⑰丰柯：茂盛的枝条。朱户：漆成大红色的门，古代帝王赏赐下属的九种礼物之一。绳枢：用绳子系门以代替门枢，形容贫穷。

⑱甫田：大田。麾：指挥战斗的旌旗。节：符节。麾节：常指将帅的指挥，这里指尊显的将帅。忽：不经意。执鞭：执鞭者，奴仆。

⑲啜(chuò 绰)：饮。荈(chuǎn 喘)：茶的别名。太牢：“牢”，本指盛放牺牲的器皿，大的叫“太牢”，这里指牛、羊、猪三者的肉。藜藿：野菜名，穷困者的食

物。

⑳泰尔：泰然。无为、不争：都是老子的口头禅。“无为”指顺乎自然，不违背规律，不蛮干。“不争”指顺应发展，静待时变，而不人为地去竞争。

㉑全真：保全真率。虚器：将有形体之物看得空虚。居平：居处于平庸状态。味淡：品玩淡泊。

㉒恢恢：宽绰的样子。浑成：指万象完整浑沌地结为一体的状态。《老子》：“有物混成，先天地生”，王弼注：“混然不可得而知，而万物由之以成，故曰‘混成’也。”造化：大自然的创造化育。符契：符节。

㉓闇：暗。

㉔委：抛弃。尸祝：古人祭祀时，代替死者受祭，像征死者神灵的人。坐：座位。大匠：手艺高超的木工。樽俎：酒器和盛肉器，指代厨工之事。绳墨：木匠划直线的工具。《庄子·逍遥游》：“庖人虽不治庖，尸祝不越樽俎而代之矣。”《老子》：“夫代大匠斫者，希有不伤手矣。”

㉕臭鼠：“《庄子·秋水》说：惠子当了魏国相，庄子去见他。惠子怕庄子来篡位。庄子用鹓鸰，自比，用腐鼠比相位，鸰比惠子。说：“夫鹓鸰发于南海而飞于北海；非梧桐不止，非练实不食，非醴泉不饮。于是鸱得腐鼠，鹓鸰过之，仰而视之曰：吓！”“臭鼠”即“腐鼠”，比喻世人追求的功名利禄之类。

㉖藐然：藐视的样子。坦尔：坦然。

㉗汩(gǔ 古)：扰乱。

㉘穷富极贵：“穷”、“极”同义，这句说极其富贵。

㉙直刃：应当依敦煌石室本《抱朴子》作“白刃”，白刃：利刀。《庄子·秋水》：“白刃交于前，视死若生者，烈士之勇也。”劫：胁迫。谤讟(读 dú)：戚：忧惧不安。

㉚隋珠：即：隋侯之珠”。《淮南子·览冥》注文说：“……隋侯见大蛇伤断，以药傅之。后蛇于江中衔大珠以报之，因曰：隋侯之珠。’”《庄子·让王篇》：“以隋侯之珠弹千仞之雀，世必笑之。”

㉛舐秦痔以属车：《庄子·列御寇》说》宋国人曹商对庄子夸海口，说自己有一百辆车相随。庄子说：“秦王有病召医。破痈溃痤者得车一乘，舐痔者得车五乘。所治愈下，得车愈多。子岂治其痔邪？何得车之多也？”

㉜缗(mín 民)：当依敦煌石室本《抱朴子》作“条”。“朽条”：枯朽的枝条。

㉝吕梁：《庄子·达生》说：吕梁的水流“县(悬)水三十仞，流沫四十里，鼋

鼍鱼鳖之所不能游也”。

㉞称孤：王侯。《老子》：“贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自称‘孤’、‘寡’、‘不谷’”。

㉟余：余末，末流。

㊱栋挠：栋梁折断。《左传·襄公三十一年》：“栋折榱崩。”悚(sù 素)：鼎中之食。《易·鼎》：“鼎折足，覆公悚”。

㊲载驰：用车载，让马奔，追求急切的样子。企及：跟随。达者：通达之人，这里指得道者。凄怆：因伤心而心冷。

㊳嘿：同“默”，使……沉默。《韶》：古代著名乐章。《论语·述而》：“子在齐闻《韶》，三月不知肉味。”《夏》：古代大乐章。郑玄注《诗经·时迈》：“乐歌大者称《夏》”。韬：遮掩。藻棁：画有彩饰的短柱，是天子的庙饰。

㊴六羽：同“六翮”，鸟翅膀上的健羽，这里指翅膀。五城：昆仑山的五座城池。本书《地真》说：“昆仑五城之内。”墟：废址。不烦御芦之卫：《淮南子·修务》：“雁衔芦而翔，以备矰弋。”注：“衔芦，所以令缴不得截其翼也。”

㊵翳(翩异)：掩盖。鳞角：指代潜龙。勿用：见注⑨。

㊶倨：傲。鸱(chī 痴)：同“鸱”，鹰的一种，参见注㉕。亢极之悔：《易·乾》：“亢龙有悔”，义为处于极高点的龙必有所悔。

㊷邈、辽：并为遥远，空旷。

【译文】

玄道这个东西，只有在心中去领悟，而在心外来持守；善于运用者可以畅达其精神，忘却失道者就会拘泥于形体；这就是思索玄道的主要秘诀。掌握了玄道的人显贵，不必借用黄钺的威风；体会到玄道的人富有，毋需凭藉贵重的资财。真正的得道者高不可攀，深不可测。他乘坐着流动的光线，鞭策着飞扬的虚影，凌驾着上下四方，贯穿着浩翰宇宙，出自于无可再高之处，深入到不能再低之地，经历过不着边际的门楣，游荡在冥冥渺渺的郊野。在隐约不清中逍遥，在迷迷蒙蒙旁徜徉；在云端上吞咽日月的精华，在丹霞内咀嚼四季的气息。徘徊于无形无迹之中，翱翔在不见不闻之际。脚踏虹霓，足登北斗。这，便是得道者的境界。

那次一等的，是真正的知足者。这种人能够隐遁而不为世用，韬光养晦于山林之中。处于卑小的地位，收翕起那鸾凤蛟龙的翅膀；置身破敝的茅舍，颐养着那耿耿冲天的浩气。宁肯穿褴褛的衣衫，用草索作衣带，也不用它来交易光彩辉煌的龙袍；不惜背重物而行步，以竹杖为手杖，也不因此来换取往来不绝的车辆。在高大的山谷收藏起夜光璧玉，不接受其他山石的琢磨；在幽深的渊潭沉匿灵龟的甲壳，以回避钻孔火烧的灾祸。动静知足，无往不利。抛弃片刻光彩照人的早晨鲜花，避开曾经倾覆车辆的艰险道路。且在青崖之上吟啸，静观万物化作尘土空气；到茂林之下修身，冷眼朱门变成破户。大田中，漫耕耘，将持符节的将帅蔑视为执鞭的奴仆；饮芳茗，漱甘泉，把牛羊猪等佳肴看成藜藿般的粗食。泰然自若，在“无为”的场合里享尽欢乐；怡然独乐，于“不争”的心境中混同贵贱。涵含醇厚，持守朴素，不存欲念，没有忧愁，保全真率，漠视外物，居处平庸，体味澹泊。坦坦荡荡，与浑然的宇宙一样天然；浩浩茫茫，和自然的化育达成默契，似乎昏暗，又似乎明朗；好像混浊，又好像清澈；看似迟缓，却又迅疾；看似亏损，却又盈溢。哪里肯放弃清闲的尸视身份，去超越职份，代替厨子下到厨房；岂能够撇下高明的木匠地位，而舍去绳墨，造成手指受到伤害！不因为像自老鼠似的细琐利禄，从而产生凡夫那庸俗的喜怒哀乐。傲然不喜欢世俗的称誉，坦然不畏惧众人的诋毁；不因为身外之物而扰乱他的高尚精神，不由于利害关系而玷污他的纯洁胸襟。极度的富有，显赫的权势，不足以引诱他，其他的名利又岂足使他喜悦呢？锋利的刀刃，沸腾的鼎镬，不能够胁迫他，诽谤与谗言又焉能引起他不安呢？他从来不将各种烦恼之事放在心上，从来不曾与外物相混杂。

至于拿着隋侯的宝珠去弹击野雀，舔舐秦王的痔疮以获取车队；登上枯朽的枝条去掏鸟窝，在湍急的吕梁去抓鱼虾；早上还作为称孤道寡者的门客，晚上就成为狐狸山鸟的末流；栋梁折断，鼎翻食撒，倾覆沉溺，一蹶不振。大致说来，庸俗者所干的奔驰趋炎的

勾当，正是通达者所感到寒心和可悲的所在，所以，修养极高的人使《韶》、《夏》一类音乐沉默，而将有文彩的柱子暗藏。他们像鸿雁振动着它的健翼在昆仑五城的废墟，而不需要口衔芦苇去自卫；像蛰龙隐翳起它的鳞角在没有用途的地方，而没必要依恃洞穴去防备。对下，没有倨傲鹞鹰的咋呼；对上，没有身处极限的懊悔。没有人了解这种境界，因为玄道实在渺邈而又空阔啊！

卷二　论　　仙

【题解】

本篇论世上有仙人，而仙人不死。

长生不死及神仙观念古已有之：先秦道家老子提到过“谷神不死”、“长生久视”；《庄子·逍遥游》描绘过藐姑射山不食五谷，吸风饮露，乘云御龙的神人。汉代的道教徒更把成仙不死当成追求的最高境界：早期道教著作《太平经》说：“常成人，使乐为善人，令得天心地意，从表定里，成功于身，使得长生，在不死之籍”；另一本著作《老子想尔注》也说：“积精成神，神成仙寿，以此为身宝矣。”这样，作为神仙道教的创始人葛洪，在总论玄道之后，便来谈仙论寿，就是理所当然的了。

一开始，他借人之口设问：神仙长生不死是否可能，然后自己回答：仙人实有，不死可能。

接着，对方反驳：有生必有死，这是自然规律，与其追求无法达到的长生不死，还不如入仕享受富贵荣华。

接下来的几段，是抱朴子对不信仙道者的驳难、教训，以及对求仙可得的论述。他先承认有生就有死是一般规律，但又强调世间

从物到人都有种种特殊、例外的事理，从物到人都会变异和转化，并由此推论出仙人之必有，而人们不能因为自己看不到仙人就怀疑他们的存在。

往后，他又依次分析说仙人不容易被看到的原因是由于仙或在天，所以不易发现；仙或隐于世间，还与凡人无异，所以难得察觉。次用曹丕、曹植的事例来证明“天下之事，不可尽知”。自然，人们不识神仙面也就不足为奇了。

最后的几段，抱朴子分析了秦始皇、汉武帝之所以不能求得仙道的原因，还用刘向为例来说明：不能因为有人求仙不得就不相信仙道。

葛洪本人是坚信有神仙的，所以谈起仙人来他振振有词，滔滔不绝。但是，他有仙的事实论据建立在传说中，而不是事实上；归纳法又大多建立在这类论据上；还广泛使用了将事理与人理简单类比的方法：事物有超出常规的例外，人当然就有例外；事物能变异，人自然也能变异等。因为论据、论证都有缺陷，所以他全篇的结论是错误的。全文看似雄辩，实属诡辩。

【原文】

或问曰：“神仙不死[①]，信可得乎[②]？”抱朴子答曰：“虽有至明[③]，而有形者不可毕见焉；虽禀极聪[④]，而有声者不可尽闻焉；虽有大章、竖亥之足[⑤]，而所常履者[⑥]，未若所不履之多；虽有禹、益、齐谐之智[⑦]，而所尝识者，未若所不识之众也。万物云云[⑧]，何所不有？况列仙之人，盈乎竹素矣[⑨]，不死之道，曷为无之？”

于是问者大笑曰[⑩]：“夫有始者必有卒，有存者必有亡。故三、五、丘、旦之圣[⑪]，弃、疾、良、平之智[⑫]，端、婴、随、郦之辩[⑬]，贲、育、五丁之勇[⑭]，而咸死者[⑮]，人理之常然[⑯]，

必至之大端也[17]。徒闻有先霜而枯瘁，当夏而凋青，含穗而不秀[18]，未实而萎零[19]，未闻有享于万年之寿，久视不已之期者矣[20]。故古人学不求仙，言不语怪[21]，杜彼异端，守此自然，推龟鹤于别类[22]，以死生为朝暮也。夫苦心约己，以行无益之事，镂冰雕朽，终无必成之功，未若摅匡世之高策[23]，招当年之隆祉[24]，使紫青重纡[25]，玄牡龙跱[26]，华毂易步趣[27]，鼎餗代耒耜[28]，不亦美哉？每思诗人《甫田》之刺[29]，深惟仲尼"皆死"之证[30]，无为握无形之风，捕难执之影，索不可得之物，行必不到之路，弃荣华而涉苦困，释甚易而攻至难，有似丧者之逐游女[31]，必有两失之悔，单、张之信偏见[32]，将速内外之祸也[33]。夫班、狄不能削瓦石为芒针[34]，欧冶不能铸铅锡为干将[35]，故不可为者，虽鬼神不能为也；不可成者，虽天地不能成也。世间亦安得奇方，能使当老者复少，而应死者反生哉！而吾子乃欲延蟪蛄之命[36]，令有历纪之寿[37]；养朝菌之荣[38]，使累晦朔之积[39]，不亦谬乎？愿加九思[40]，不远迷复焉[41]。"

【注释】

①神仙：道教信徒理想中修炼得道，神通广大，变化无方，长生不死的人。神、仙略有区别：神是生命力得到弘扬的人，而仙指生命长度趋于无限的人。

②信：的确，真的。

③至明：最好的视力。明：视力。

④极聪：最好的听力。聪：听力。

⑤大章、竖亥：传说中极善走而跋涉极远的人。《淮南子·地形》："禹乃使大章步自东极，至于西极，二亿三万三千五百里七十五步；使竖亥步自北极，至于南极，二亿三万三千五百里七十五步。"

⑥履:践踏。

⑦禹、益、齐谐:古人心目中见多识广的人。禹,夏禹;益,舜的臣子;齐谐,人名。《庄子·逍遥游》:"齐谐者,志怪者也。"成玄英疏:"姓齐名谐,人姓名也;亦言书名也,齐国有此俳谐之书也。"

⑧云云:"芸芸"的古字。芸芸:众多的样子。

⑨乎:于。竹素:竹简和素帛,纸张通用前文字的主要载体,这里泛指古代典籍。

⑩大笑:当依敦煌石室本《抱朴子》作"大而笑之",义为"认为夸大不实而笑"。

⑪三、五、丘、旦:三皇、五帝,孔丘和周公姬旦。

⑫弃、疾、良、平:后稷,周人祖先,名叫弃,传说他倡导了周先民的农耕;樗里子,秦惠王的弟弟,名叫疾,滑稽聪慧,人称"智囊";张良,秦汉时谋士,辅佐刘邦成就帝业;陈平,秦汉时谋士,辅佐刘邦,多次出奇策。

⑬端、婴、随、郦:端木赐,孔子学生,有口才;晏婴,齐国政治家,善于辞令;随和,秦汉时辩士,曾劝说黥布叛楚归汉;郦食其,秦汉时谋士,常为刘邦当说客。

⑭贲、育、五丁:孟贲,古代勇士,传说能拔掉活牛的角;夏育,周代有勇力的人;五丁,传说中秦惠王时蜀地的五位力士。

⑮咸:都。

⑯常然:当依敦煌石室本《抱朴子》作"常势"。

⑰大端:当依敦煌石室本《抱朴子》作"大归"。大归:总的归宿。

⑱秀:开花。

⑲零:凋谢。

⑳久视:长久地临视人间,亦即"长生"。《老子》:"有国之母,可以长久。是谓深根固柢,长生久视之道。"

㉑言不语怪:《论语·述而》:"子不语怪、力、乱、神。"

㉒推:排斥。龟鹤:古人心目中长寿的动物。别类:与人不同的类别。

㉓摅(shū 舒):这里指施展。匡世:纠正世道。

㉔当年:当代。隆祉(zhǐ 止):盛大的福份。

㉕紫青:系印用的紫绶青绶。汉代官制,丞相、太尉用金印紫绶,御史大夫用银印青绶。这里用"紫青"指代高官的服饰。重纡:沉甸甸地下垂。

㉖玄牡龙跱：玄牡，祭祀用的黑公畜。《尚书·汤诰》："敢用玄牡，告于上天后土。"跱（zhì至），置。龙跱，像龙一般被安置。

㉗华毂：华美的车毂，这时里指华美的车辆。

㉘耒耜：农具，这里指代农作。

㉙《甫田》：《诗经·齐风》的诗篇。《诗·序》说："大夫刺襄公也。无礼义而求大功。……志大心劳，所以求者非其道也。"

㉚仲尼"皆死"之证：《论语·颜渊》："（子）曰：'自古皆有死，民无信不立。'"

㉛丧：通"桑"。桑者逐游女：《列子·说符》："晋文公出，会欲伐卫。公子锄仰天而笑。公问何笑。曰：'臣笑邻之子有送其妻适私家者，道见桑妇，悦而与言。然顾视其妻，亦有招之者矣。'"

㉜单、张：单豹、张毅，庄子笔下不善养生的人。《庄子·达生篇》："鲁有单豹者，岩居而水饮，不与民共利，行年七十，而犹有婴儿之色，不幸遇饿虎。饿虎杀而食之。有张毅者，高门悬薄（义同帘），无不走也。行年四十，而有内热之病以死。豹养其内，而虎食其外；毅养其外，而病攻其内。"

㉝速：招致。

㉞班、狄：公输班，战国时鲁人，又称"鲁班"；墨翟（与"狄"字通用），战国时鲁人，又称"墨子"。都是古代的能工巧匠。

㉟欧冶：欧冶子，越人，善于铸剑。干将，宝剑名。

㊱蟪蛄：一种蝉，古人认为它的命短。《庄子·逍遥游》："蟪蛄不知春秋。"

㊲历纪：越过一纪。本书《微旨》云："纪者，三百日也。"

㊳朝菌：一种菌，朝生暮死。《庄子·逍遥游》："朝菌不知晦朔。"

㊴晦朔：晨晚。

㊵九思：反复思考。

㊶不远迷复：迷途上走得不远就返回。《易经·复卦》："不远复，无祇悔，元吉。"《正义》："不远复者，是迷而不远即能复也。"

【译文】

有人问："神仙不会死亡，这真的可能吗？"抱朴子回答道："虽然有最好的视力，但也不可能将有形的物体一一看清；尽管有最好

的听力，但也不能把有声的音响完全听到；虽然有大章、竖亥的捷足，但曾经践踏的地方，也不如没走过的地方广；尽管有禹、益、齐谐的智慧，但已经知道的东西，不如不了解的东西多。万物繁杂，无所不有，何况成仙的人，已是连篇累牍了，长生不死的道术，怎么会没有呢？”

于是，问话的人认为荒诞不实而笑着说：“凡是有开始就必然会结束，活着的一定会死亡。所以，哪怕是三皇、五帝、孔子、周公这类圣人，稷弃、樗里子、张良、陈平这类智者，端木赐、晏婴、随何、郦食其这类辩才，孟贲、夏育、五丁这类勇士，都统统会死，可见死亡乃是人生之旅的必然趋势，一定会来临的总归宿。我只听说有霜露还没到就枯萎的，正值夏季就落叶的，孕含了谷穗却不开花的，没有结果却凋零的植物，还没有听说有谁享尽万年的寿命，有长生不尽的期限呢。所以，古人做学问不追求成仙之道，言谈不宣扬希奇古怪的事，堵塞那些异端邪说，相信这种自然法则，将灵龟仙鹤排斥到其他的类别，把生存死亡看成为早晨和傍晚。与其苦苦追求，约束自己，去干些没有益处的事，有如刻镂冰块，雕琢朽木，终究没有一定的成功，还不如施展纠正世道的高明策略，带来当代就能享受的盛大福份，使自己挂金印的紫绶青绶沉甸甸地下垂，黑色的雄性牺牲像龙一般地被安置，华美的车辆替换了步行，鼎中的美食取代了农耕，岂不是很美好的吗？每当想起诗人在《甫田》中对于‘志大心劳’的讽刺，深入思考孔子在《论语》里有关‘人皆有死’的论断，就觉得没必要去把握不具形态的疾风，捕捉难以捉摸的影子，追求不可能得到的事物，踏上不可能达到的征途，抛弃荣华富贵的生活去陷入困苦的境地，放开垂手可得的成就去转攻最难的目标。有如在桑间追逐游女的人，必然会有两面失策的悔恨，又如像单豹修身，张毅附势，将要招致身内身外的灾祸。鲁班、墨翟不能够把瓦片石块刻削为细针，欧冶子不能将铅锡锻铸成宝剑。所以不可办到的事，即使是鬼神也不能办到；不可作成的事，哪怕是天地也不能

作成。人世间又哪里有什么奇特的方剂，能够使应当衰老者重新年轻，本该死亡者反而复生呢？先生却想延续蟪蛄的性命，让它有超过三百天的寿命，养育朝菌的茂盛，使它的性命累积到渡过一天的早晚，岂不是很荒谬的吗？希望您深加思考，在迷途上走得不要太远就回归呀！”

【原文】

抱朴子答曰：“夫聪之所去，则震雷不能使之闻；明之所弃，则三光不能使之见[①]。岂輷磕之音细[②]，而丽天之景微哉[③]？而聋夫谓之无声焉，瞽者谓之无物焉，又况管弦之和音，山龙之绮粲[④]，安能赏克谐之雅韵[⑤]，玮晔之鳞藻哉[⑥]？故聋瞽在乎形器[⑦]，则不信丰隆之与玄象矣[⑧]，而况物有微于此者乎？暗昧滞乎心神[⑨]，则不信有周、孔于在昔矣[⑩]，况告之以神仙之道乎？夫存亡终始，诚是大体，其异同参差，或然或否，变化万品，奇怪无方，物是事非，本钧末乖[⑪]，未可一也。

“夫言始者必有终者多矣，混而齐之，非通理矣。谓夏必长，而荠麦枯焉[⑫]；谓冬必凋，而竹柏茂焉；谓始必终，而天地无穷焉；谓生必死，而龟鹤长存焉。盛阳宜暑[⑬]，而夏天未必无凉日也；极阴宜寒，而严冬未必无暂温也。百川东注，而有北流之活活[⑭]；坤道至静[⑮]，而或震动而崩弛[⑯]；水性纯冷，而有温谷之汤泉[⑰]；火体宜炽，而有萧丘之寒焰[⑱]。重类应沉，而南海有浮石之山[⑲]；轻物当浮，而牂柯有沉羽之流[⑳]。万殊之类，不可一概断之，正如此也久矣。

“有生最灵[21]，莫过乎人。贵性之物[22]，宜必钧一[23]，而其贤愚邪正，好丑修短[24]，清浊贞淫，缓急迟速，趋舍所尚[25]，耳目所欲。其为不同，已有天壤之觉[26]，冰炭之乖矣，何独怪仙者之异，不与凡人皆死乎？

“若谓受气皆有一定[27]，则雉之为蜃[28]，雀之为蛤[29]，壤虫假翼[30]，川蛙翻飞[31]，水蛋为蛉[32]，荇苓为蛆[33]，田鼠为鴽[34]，腐草为萤[35]，鼍之为虎[36]，蛇之为龙[37]，皆不然乎！

“若谓人禀正性，不同凡物，皇天赋命，无有彼此，则牛哀成虎[38]，楚妪为鼋[39]，枝离为柳[40]，秦女为石[41]，死而更生[42]，男女易形[43]，老彭之寿[44]，殇子之夭[45]，其何故哉？苟有不同，则其异有何限乎？

“若夫仙人，以药物养身，以术数延命[46]，使内疾不生，外患不入，虽久视不死，而旧身不改，苟有其道，无以为难也。而浅识之徒，拘俗守常，咸曰世间不见仙人，便云天下必无此事。夫目之所曾见，当何足言哉？天地之间，无外之大[47]，其中殊奇，岂遽有限[48]！诣老戴天[49]，而无知其上；终身履地，而莫识其下。形骸，己所自有也，而莫知其心志之所以然焉；寿命，在我者也，而莫知其修短之能至焉。况乎神仙之远理，道德之幽玄[50]，仗其短浅之耳目，以断微妙之有无，岂不悲哉！

【注释】

①三光：日、月、星。

②輷(hōng 轰)：车行进声。磕：石头撞击声。輷磕：这里指隆隆的雷声。

③丽天：附著于天。《易经·离卦》：“日月丽乎天”，这里用“丽天”指代日

月。景:阳光。

④山龙:古人衮服和旌旗上的山形、龙形图案。《尚书·益稷》:"予欲观古人之象,日月星辰,山龙华虫,作会宗彝。"绮粲:绮丽璀璨。

⑤克谐:能够谐调。《尚书·舜典》:"八音克谐,无相夺伦。"

⑥鳞藻:鱼鳞水藻,可以作为装饰图案,这里用来指代美丽的图案。

⑦形器:有形体的具体事物等。

⑧丰隆:雷神,这里指雷声。《淮南子·天文》:"季春三月,丰隆乃出,以将其雨。"高诱注:"丰隆,雷也。"玄象:日月星辰形成的天象。《晋书·庾冰传》:"玄象岂我所测,正当勤尽人事耳。"

⑨暗昧:愚昧。

⑩在昔:从前。《诗经·商颂·那》:"自古在昔,先民有作。"

⑪本钧末乖:钧,相同。乖:违背,相反。根本相同而枝末相背。

⑫荠麦枯焉:荠麦冬生而夏死。《艺文类聚》八十二引《抱朴子》佚文:"荠麦大蒜,仲夏而枯。"

⑬盛阳:盛夏。古人认为夏日阳气最盛,所以称"盛阳"。同理,下文"极阴"指严冬。

⑭活(guō 郭)活:水流声。《诗经·卫风·硕人》:"北流活活"。

⑮坤道:大地之道。

⑯崩弛:崩塌脱落。

⑰温谷:山谷名,因为冬暖而得名。《穆天子传》:"天子西济于河口,爰有温谷乐都。"汤:滚烫的水。

⑱萧丘:丘峦名,传说此处的火焰不热。刘昼《新论·从化》:"火性宜热,而有萧丘寒炎。"

⑲浮石之山:石块飘浮的山。《太平御览》四十九引《交州记》:"海中有浮石山。"

⑳牂(zǎng 脏)柯:古地名,在今贵州省境内。沉羽之流:使羽毛下沉的水流。《汉书·地理志》颜师古注引应劭:"临牂柯江也,沉羽之流,似弱水,不胜鸿毛。"

㉑有生最灵:拥有生命而又最灵巧的。

㉒贵性之物:拥有可贵生性的人类。

㉓宜必钧一:应该完全相同。

㉔好：美。修：长。

㉕趋：归附。舍：舍弃。

㉖觉(jiào 叫)：义同"差"，《世说新语·捷悟》："(魏武)叹曰：'我才不及君，乃觉三十里'"。觉，即差别。

㉗受气：相当于"受性"，禀性。

㉘雉之为蜃：野鸡变为大蛤。《礼记·月令》："孟冬雉入大水为蜃。"

㉙雀之为蛤：鸟雀变为蛤蜊。《礼记·月令》："季秋雀入大水化为蛤。"

㉚壤虫假翼：壤，通"蠰(shàng 上)"。蠰虫凭借着翅膀而飞翔。《淮南子·道应》："吾比夫子，犹黄鹄与蠰虫也。"郝懿行疏："陈藏器说蛴螬云：蝎在朽木中，至春羽化为天牛。"

㉛川蛙翻飞：河流中的虾蟆能够翻腾飞翔。《淮南子·齐俗》："虾蟆为鹑。"

㉜水虿(chài)为蛉：水虿(蜻蜓的幼虫)化为蜻蜓。《淮南子·齐俗》："水虿为䗦(máo 毛)莣(wáng 忘)。"许慎注"䗦莣"："蜻蛉也。"

㉝荇(xìng 杏)：一种水边植物名。苓(líng 零)：一种植物名。荇苓：疑指腐草。蛆：这里指马陆，一种小虫名，又叫"马蚿"。《吕氏春秋·季夏纪》："腐草化为蚈"。高诱注："蚈，马蚿也。"

㉞田鼠为鴽(rú 如)：田鼠化为鹌鹑。《礼记·月令》："季春之月，桐始华，田鼠化为鴽。"

㉟腐草为萤：腐烂的草化为萤火虫。《礼记·月令》："季夏之月，腐草为萤。"

㊱鼍(tuó 脱)之为虎：鼍龙变成老虎。鼍，一种鳄鱼。《渊鉴类函》引《本草纲目》："(鼍)老者多能变化为邪魅。"

㊲蛇之为龙：长蛇化成蛟龙。《史记·外戚世家》："蛇化为龙，不变其文。"

㊳牛哀：公牛哀，古人名。牛哀成虎：《淮南子·俶真》："昔公牛哀转病也，七日化成虎。"

㊴楚妪为鼋：楚地老妇人变为鼋。《后汉书·五行志》：灵帝时，江夏黄氏之母，浴而化为鼋。

㊵枝离：枝离叔，人名。枝离为柳：《庄子·至乐》："支离叔与滑介叔观于冥伯之丘，……俄而柳生其左肘。"

㊶秦女为石：秦国女子化为石人。宋吴淑《事类赋》引《蜀记》："梓潼县有

五妇山。昔秦遗蜀五美人，蜀遣五丁迎之。至此，五丁踏地大呼，五女皆化为石。”

㊷死而更生：死者重新复活。这类事多见于古籍，如像《后汉书·五行志》载建安四年，武陵充县女子李娥，死后十四日而复活。

㊸男女易形：男女改变性貌。这类事多见于古籍，如像《汉书·五行志》载魏襄王十三年，魏有女子化为丈夫。

㊹老彭：殷代贤大夫，据说活了八百多岁。本书《对俗》：“人中之有老彭，犹木中之有松柏。”

㊺殇：未成年而亡者。殇子：夭折的孩子。

㊻术数：法术。

㊼无外之大：无边之大。

㊽遽：竟，就。

㊾诣老戴天：到老顶着天。

㊿道德：郑玄注《礼记·曲礼上》：“道者，通物之名；德者，得理之称。”幽玄：幽微玄妙。

【译文】

抱朴子答道：“如若听力丧失了，那么震天的雷鸣也不能使他听到；如若视力丧失了，那么日月星辰也不能让他看见。难道是隆隆的雷霆细小，日月的光芒微弱？然而聋子认为没有雷声，瞎子认为没有光明，又何况对管弦乐曲的和奏音响，山图龙纹的绮丽璀灿，他们怎么能欣赏那和谐的雅乐和鲜明的图案呢？所以说聋子只注重可见的具体事物，瞎子只留意可触的有形东西，却不会相信雷霆霹雳和日月星辰，何况事物有比这些更细微的呢！愚笨蒙昧阻滞了理智，就不会相信昔日曾有过周公和孔子，何况拿神仙的道术相告呢！事物有生存就有死亡，有发端必有终结，的确是大的趋势，但是其间差异处与共同点参差不齐，有的这样，有的不这样，变化万端，奇怪不定，物类相似的却表现不同，根本相同的而枝末相背，不能一概而论。

“至于说有起始就一定会结束，的确是普遍现象，但混淆所有事物，将它们看得一模一样，就不是通达之理了。人们都说夏天里万物必定生长，但荠麦却在此时枯萎；都说冬天里万物必定凋谢，但竹柏却在此时丰茂；都说有始必有终，但天地却无穷无尽；都说生存必然死亡，但灵龟、仙鹤却长生久存。盛夏应该是炎热的，但夏天未必没有凉爽的日子；严冬应该是寒冷的，但冬天未必没有片刻的温暖。千条江河东流到海，却有着北向的潺潺流水；大地之道本属安静，有时却震动而崩塌脱落。水的特性本来寒冷，却有温谷的热泉；火的质地应该炽热，却有萧丘的冷焰；重的物类应该沉没，但南海有飘浮石头的山冈；轻的东西应当浮起，但牂柯有沉下羽毛的河流。可见万物的种类，不能用一种标准来论断，事物的复杂正是如此，而且是古已有之的了。

“拥有生命而最伶俐的，没有什么动物能超过人的。拥有可贵生性的人类理应完全相同，但是，人们的贤明、愚笨、邪僻、正派，漂亮、丑陋，修长、短矮，清明、污浊，贞节、淫荡，缓慢、急遽，迟钝、敏捷，归附，舍弃等所崇尚的，耳朵、眼睛等所欲求的，其间歧异，已经有天空和土壤的差别，寒冰和热炭般相反了。那为什么唯独疑怪仙人的特异，正是不会与凡人一样死亡呢！

“如果说禀性都有一定之规，那么野鸡变为大蛤，鸟雀变为蛤蜊，树中壤虫凭借翅膀翱翔，河里青蛙变为鹌鹑飞腾，水蛋化为蜻蜓，荇苓化为马陆，田鼠化为鹌鹑鸟，腐草化为萤火虫，鼍龙变成老虎，长蛇变成蛟龙，难道不都是事实吗！

“如果说人类禀受着纯正的天性，不同于凡俗的动物，而且老天既赋予人类生命，就不会厚此薄彼，那么公牛哀变成了老虎，楚地老妇变成大鼋，枝离叔肘上长出柳树，秦国女子化为石人，死者能够复活，男女改变形态，殷代贤大夫老彭的长寿，未成年而早逝者的夭折，又是什么原因呢？既然是人与人之间有所不同，那么这种差异又有什么限制呢！

“至于仙人，他们用药物滋养生命，用法术延长寿诞，使身内的疾病不会产生，身外的祸患不会侵入，既能长生不死，又能使青春的体貌不会改变，如果有养生之道，就都不会是一件难事。然而，见识短浅之辈，拘泥于世俗，墨守着常规，却认为世间见不到仙人，还断言天下必定没有此事。人的眼睛所曾看到的东西，哪里能作论断的凭据呢？天地之间，有无边的宏大，其中特异奇怪的东西，哪里会有限度呢？人们到老一直头顶青天，但还不知道天的高度；终身一直脚踩大地，却仍不了解地的厚度。形体本来是人们自己所拥有的，却没有谁了解自身心理为什么会如此的原因；寿命掌握在人们自己的手中，却没有谁懂得生命长度所能达到的期限，更何况求神成仙的玄远道理，通达物理的幽微玄妙呢？依仗着自己浅短的见闻，去论断细微玄妙之道的有无，岂不是很可悲的吗！

【原文】

“设有哲人大才[1]，嘉遁勿用[2]，翳景掩藻[3]，废伪去欲[4]，执太璞于至醇之中[5]，遗末务于流俗之外，世人犹鲜能甄别，或莫造志行于无名之表[6]，得精神于陋形之里，岂况仙人殊趣异路，以富贵为不幸，以荣华为秽污，以厚玩为尘壤[7]，以声誉为朝露，蹈炎飙而不灼[8]，蹑玄波而轻步[9]，鼓翮清尘[10]，风驷云轩[11]，仰凌紫极[12]，俯栖昆仑，行尸之人，安得见之？假令游戏[13]，或经人间，匿真隐异，外同凡庸，比肩接武[14]，孰有能觉乎！若使皆如郊间两瞳之正方[15]，邛疏之双耳[16]，出乎头巅；马皇乘龙而行[17]，子晋躬御白鹤[18]；或鳞身蛇躯[19]，或金车羽服[20]；乃可得知耳。自不若斯[21]，则非洞视者安能睹其形[22]，非彻听者安能闻其声哉！

世人既不信，又多疵毁，真人疾之[23]，遂益潜遁。且常人之所爱，乃上士之所憎[24]，庸俗之所贵，乃至人之所贱也[25]，英儒伟器[26]，养其浩然者[27]，犹不乐见浅薄之人、风尘之徒[28]，况彼神仙，何为汲汲使刍狗之伦[29]，知有之何所索乎，而怪于未尝知也？目察百步，不能了了，而欲以所见为有，所不见为无，则天下之所无者，亦必多矣，所谓以指测海，指极而云水尽者也。蜉蝣校巨鳌[30]，日及料大椿[31]，岂所能及哉！

“魏文帝穷览洽闻[32]，自呼于物无所不经[33]，谓天下无切玉之刀，火浣之布[34]，及著《典论》[35]，尝据言此事其间，未期二物毕至[36]，帝乃叹息，遽毁斯论[37]。事无固必[38]，殆为此也。陈思王著《释疑论》云[39]：初谓道术，直呼愚民诈伪空言定矣。及见武皇帝试闭左慈等[40]，令断谷近一月[41]，而颜色不减，气力自若，常云可五十年不食。正尔[42]，复何疑哉？又云：令甘始以药含生鱼[43]，而煮之于沸脂中。其无药者，熟而可食，其衔药者，游戏终日，如在水中也。又以药粉桑以饲蚕[44]，蚕乃到十月不老。又以住年药食鸡雏及新生犬子[45]，皆止不复长。以还白药食白犬[46]，百日毛尽黑。乃知天下之事，不可尽知，而以臆断之[47]，不可任也[48]。但恨不能绝声色，专心以学长生之道耳。彼二曹学则无书不览，才则一代之英，然初皆谓无，而晚年乃有穷理尽性，其叹息如此。不逮若人者，不信神仙，不足怪也。刘向博学则究微极妙[49]，经深涉远，思理则清澄真伪[50]，研核有无[51]，其所撰《列仙传》[52]，仙人七十有余，诚无其事，妄造何为乎？邃古之事[53]，何可亲见？皆赖记籍传闻于往耳。《列仙传》炳然[54]，其

必有矣。然书不出周公之门，事不经仲尼之手，世人终于不信。然则古史所记，一切皆无，何但一事哉？俗人贪荣好利，汲汲名利，以己之心，远忖昔人，乃复不信古者有逃帝王之禅授[55]，薄卿相之贵任，巢、许之辈[56]，老莱、庄周之徒[57]，以为不然也。况于神仙，又难知于斯，亦何可求今世皆信之哉？多谓刘向非圣人，其所撰录，不可孤据[58]，尤所以使人叹息者也。夫鲁史不能与天地合德，而仲尼因之以著经[59]。子长不能与日月并明，而扬雄称之为实录[60]。刘向为汉世之名儒贤人，其所记述，庸可弃哉[61]？凡世人所以不信仙之可学，不许命之可延者[62]，正以秦皇、汉武求之不获[63]，以少君、栾太为之无验故也[64]。然不可以黔娄、原宪之贫[65]，而谓古者无陶朱、猗顿之富[66]。不可以无盐、宿瘤之丑[67]，而谓在昔无南威、西施之美[68]。进趋犹有不达者焉，稼穑犹有不收者焉，商贩或有不利者焉，用兵或有无功者焉，况乎求仙，事之难者，为之者何必皆成哉？彼二君两臣[69]，自可求而不得，或始勤而卒怠，或不遭乎明师，又何足以定天下之无仙乎？”

【注释】

①大才：有很高才能的人。《后汉书·马援传》：“汝大才当晚成。”

②嘉遁：合乎正道的退隐。《易经·遯（遁）卦》：“喜遯贞吉。”

③翳景掩藻：隐藏光芒，掩盖文饰。

④伪：人为。废伪去欲：废去人为努力，抛弃私心杂念。

⑤太璞：最早的未加工璞玉，这里喻最原始最朴质的品质。《老子》：“朴散则为器。”“朴”义同“璞”。至醇：最为醇厚

⑥志行：志向。《管子·八观》：“金玉货财商贾之人，不论志行，而有爵禄

也。”无名：道家用以指天地形成前的状态。”《老子》：“无名，天地之始。”这里有“无名声”的含义。

⑦厚玩：贵重的玩物。

⑧炎飙(biāo 标)：炎热的暴风。

⑨玄波：幽深的波滔。

⑩清尘：当依敦煌石室本《抱朴子》作“清虚”。鼓翮清虚：鼓动着翅膀飞翔在清静虚无之中。

⑪风驷云轩：用长风作马以云彩作车。

⑫紫极：星座名，又名“紫宫”。《晋书·天文志》：“北极五星，钩除六星，皆在紫宫中。”

⑬游戏：当依敦煌石室本《抱朴子》作“游敖。”

⑭武：足迹。比肩接武：肩头并肩头，足迹连足迹。

⑮郊间两瞳之正方：郊间，古仙人名。本书《祛惑篇》：“仙人目瞳皆方。”

⑯邛疏之双耳：邛疏，古仙人名。双耳：耳朵重叠。

⑰马皇乘龙而行：《列仙传》：“马师皇者，黄帝时马医也。有龙下，向之垂耳张口。皇曰：此龙有病，乃针其唇下口中，以甘草汤饮之而愈。后一旦复皇而去。”

⑱子晋躬御白鹤：《列仙传》：“王子乔，周灵王太子晋也，好吹笙作凤凰鸣，后乘白鹤而去。”

⑲鳞身蛇躯：后汉王延寿《鲁灵光殿赋》：“伏羲鳞身，女娲蛇躯。”

⑳金车：金子装饰的车。《易经·困卦》：“来徐徐，困于金车。”羽服：羽毛编织的衣服，常用来称道士或神仙的衣著。

㉑自不：同“自非”，如果不是。

㉒洞视：透彻的观察。

㉓真人：道家称存本性而得道者。《庄子·大宗师》：“有真人而后有真知。”

㉔上士：高明之士。《老子》：“上士闻道，勤而行之。”

㉕至人：道德修养达到最高境界的人。《庄子·逍遥游》：“至人无己。”

㉖伟器：大器，能担当大事的人才。《后汉书，郭太传附黄允》：“林宗见(黄允)而谓曰：‘卿有绝人之才，足成伟器。’”

㉗养浩然者：培养浩然之气的人。参见本书《畅玄》注。

㉘风尘：风起尘扬，天地昏浊，用以比喻世俗纷纭拉杂。郭璞《游仙诗》："高蹈风尘外。"

㉙汲汲：心情急切的样子。刍狗：古代结草为狗，供祭祀用。《老子》："天地不仁，以万物为刍狗。"这里比喻傀儡般无用的人。

㉚蜉蝣：一种短命的小虫，古人认为它朝生而夕死。校：经配。巨鳌：传说中海中的大龟。古代神话说渤海东边有无底深谷，中间有五座山峰，互不相连，天帝命令十五只大鳌轮流托着。

㉛日及：就是"朝菌"。晋潘尼《朝菌赋序》："朝菌者，……或谓之日及。"料：计量，估计。大椿：传说中长寿的树木。《庄子·逍遥游》："上古有大椿者，以八千岁为春，八千岁为秋。"

㉜洽：宏博。

㉝呼：谓，认为。

㉞切玉之刀，火浣之布：《列子·汤问》："周穆王征西戎，西戎献锟铻之剑，火浣之布：其剑用之切玉，如切泥焉；火浣之布，浣之必投于火，出火而振之，皓然疑乎雪。"

㉟《典论》：魏文帝曹丕所著书，五卷。原书已散失，有清代孙冯翼、黄奭辑本。

㊱期：(jī 机)：周年。

㊲遽：马上。

㊳固必：固执。《论语·子罕》："毋意，毋勿，毋固，毋我。"

㊴陈思王：魏文帝曹丕的弟弟曹植，被封为陈王，谥号为"思"，故称"陈思王"。

㊵武皇帝：魏武帝曹操。左慈：东汉末方士，字元放，庐江人。曹操、刘表、孙策都忌讳他的左道，多次想杀他都没成功。相传他曾是葛玄(葛洪先祖)的老师。

㊶断谷：这里指断粮。断谷近一月："月"字当依敦煌石室本《抱朴子》作"期"。《神仙传》："魏太祖召左慈，闭一石室中，断谷期年，乃出之，颜色如故。"

㊷正：本来。尔：如此。

㊸含生鱼：让活鱼含着。甘始以药含生鱼：曹植《辩道论》："甘始取鲤鱼一双，令取一著药，俱投沸膏中，有药者奋尾鼓鳃，游行沉浮，有若处渊；其一者已熟可啖"。

㊹粉:动词,涂抹。药粉桑:用药涂抹的桑叶。

㊺住年:使年华长驻。食(sì 饲):给……吃。

㊻还白药:使白色毛发恢复黑色的药。

㊼臆:主观揣测。

㊽任:凭信。

㊾刘向:汉代人,原名更生,字子政,是著名的学者。

㊿清澄:作动词,明辩。

51研核:研究考核。

52《列仙传》:书名,传为刘向所撰,两卷,记载传说中的神仙七十一人。

53邃古:远古。

54炳然:显著的样子。

55复:词缀,没有实在含义。

56巢、许:巢父、许由,传说中清高孤傲,不愿做高官的隐士。皇甫谧《高士传》说尧曾以天下让巢父,不受;又让许由,也不受。

57老莱、庄周:老莱子和庄子。《史记正义》引《列仙传》说老莱子曾躲避乱世,躬耕蒙山,楚王迎之而不愿往;《庄子·秋水》说楚王曾请庄子出仕,而庄子不屑一顾。

58孤据:独自作为凭证。

59鲁史不能与天地合德,而仲尼因之以著经:鲁国史官虽然不能与天地的德业相匹,但孔子却继承他们写了《春秋》。《史记·孔子世家》说:孔子承袭鲁国史官写《春秋》,儒者尊称为"经"。

60子长不能与日月并明,而杨雄称之为实录:司马迁(字子长)虽然不能与日月的光明相等,但扬雄却称赞他记叙实在。《法言·重黎》:"或问太史迁,曰:'实录'。"

61庸:难道。

62许:赞同。

63秦皇、汉武求之不获:秦始皇和汉武帝求仙而不能得到。事见《史记·封禅书》及《汉书·郊祀志》等。

64少君、栾太为之无验:李少君和栾太作法却没有应验。事见《史记·封禅书》及《汉书·郊祀志》。

65黔娄、原宪:古代著名贫士。刘向《列女传·鲁黔娄妻》说:黔娄生时,食

不充虚，衣不盖形，死后覆以布被，首足不尽敛。《庄子·让王》说：原宪居鲁，环堵之室，以生草盖房顶，蓬门破漏等。

⑯陶朱、猗顿：古代著名富豪。《列女传》说：范蠡助越王勾践灭吴以后，乘船到齐国，又到陶，叫“朱公”，治产业巨万。猗顿向他学习，也贩卖牛羊而致富。

⑰无盐、宿瘤：古代齐国著名丑女子。《列女传》说：钟离春是齐国无盐邑的女子，外貌奇丑：“臼头，深目，长肚，大节，昂鼻，结喉，肥项，少发，折腰，出胸，皮肤若漆。”又说：宿瘤其人因项有大瘤而得名。

⑱南威：古代著名美女。《战国策·魏策》说：晋文公得南威，三日不听朝，弃而远之，说：“后世必有以色亡其国者。”

⑲二君两臣：指秦始皇、汉武帝和李少君、栾太。

【译文】

“假如有明智通达，才能出众的人，合乎正道地退隐而不为世用。他们隐藏耀眼的光芒，掩盖华美的文饰，废除人为的努力，抛弃私心杂念，把持着最淳朴的品质于最醇厚的环境中，遗弃那枝末般的事务于世俗之外，世人尚且很少能鉴别，没有人在缺乏名声处培养超世的志向，在鄙陋形容里得到脱俗的精神，更何况仙人与市民意趣迥然不同，道路大相径庭？他们把财富、显达视为不幸，把荣耀、华贵视为污秽，把贵重的玩物看成低贱的尘土，把声名美誉看成早晨的露珠。脚踏炎热的暴风，却不会被灼伤；足履幽深的波滔，却似闲庭漫步。鼓动双翅，翱翔于清静虚无，以风为马，驾驭着云霓彩车，对上，凌越了紫宫星座，往下，栖身在昆仑山岳。行尸走肉般的人，怎么能看见他们呢?即令他们偶尔遨游，或许会历经人寰，但藏匿真容，隐翳奇异，外表恰似平凡的人，与人们肩膀并着肩膀，足迹连着足迹，谁又能察觉他们呢?如果他们都像效间的双瞳子是正方形的，邛疏的耳朵是重叠着的，直接从头顶上长出；或者像马师皇那样驾着蛟龙飞行，王子乔那样亲自驭鹤升天；或者身体长着鳞片，躯干如同长蛇，或者乘坐金车，穿着羽服；这才可能让凡人知晓

呵！如果不是这样，那么，若不是通明的观察者怎么能看出他们的外形，若不是透彻的听闻者怎么能听出他们的声音呢！世人既不相信，又产生许多挑剔和诋毁，存真得道的人厌恶这种情况，于是就更加潜藏隐遁。而且，平凡人所喜爱的，正是品质高雅的士人所憎恶的；庸俗者所看重的，正是道德境界最高的人所鄙视的。杰出的儒生，能担当大事的人才，培养浩然正气的人，尚且不喜欢看见浅识薄见之人或坠迷红尘之辈，何况那些神仙，为什么要急急切切地使得无用的傀儡去懂得有神仙以及从何求索，去懂得自己的疑怪在于没有悟知仙道呢？视力能看到百步，但还不能非常明了，而想用所看见的为有，所没看见的为无，那么天下所没有的东西也必定太多了，正像所谓用手指测量大海，指头到极限就说水已到底了一样，蜉蝣去比较大鳌，日及去估量大椿，哪里能比得上呢！

"魏文帝曹丕观览殆尽，见闻广博，自称对于事物无所不晓。曾认为天下没有切玉的刀剑，在火中洗涤的布，等到他撰写《典论》，曾经依据博学谈及此事。其后不到一年，这两样东西都被献了上来，魏文帝才叹息着马上毁弃了前面的结论。凡事不可固执，大概就是为了这种原因吧！陈思王曹植写的《释疑论》说：开始谈到神仙方术，只以为是愚笨的下民撒谎空言，认为这是肯定的。等见到魏武帝曹操试着关闭左慈，让他不食谷物将近一年，但容貌脸色并没有憔悴，中气力量仍然自如，还曾说过自己可以五十年不吃东西。才意识到事实本来如此，又有什么可怀疑的呢？又说：让甘始拿药物给活鱼含着，然后放到沸腾的油膏中煎煮，那不放药物的，煎熟了可以吃，而另外含着药的，却整天在沸油里游戏，恰似在水中一般。还有，用药物粉末涂抹桑叶去饲养蚕，蚕竟活到十月而不会变老。又有，用使年华长驻的药喂养小鸡和新生狗崽，能使它们停止发育而不再生长。用使白发返黑的药物喂养白狗，一百天后白毛都变黑了。可知天下的事情一个人不可能都知晓，而凭着揣测去论断它们，是不可凭信的，只遗憾凡人不能断绝音乐美女，一心一意去

学习长生之道罢了。那曹氏二兄弟论学问，可谓无书不读；论才华，可算一代精英。但当初都认为神异之事不存在，至晚年才穷尽事理，彻悟物性，也像这样令人叹息！而赶不上这些精英的人，不相信神仙，便也不足为奇了。刘向其人，论博学，研究竭尽微妙，探索点深入，涉及面广远；论思路，判断明了真假，研究过有的，考核过没有的，他所撰写的《列仙传》，所载仙人有七十多个，假如的确没有这些事，为什么要去虚假地编造呢！远古的事情，哪里能亲自见到？都是依赖于古籍记载着往日的传闻罢了。《列仙传》写得清清楚楚，神仙之事必定是存在的了。然而此书不出自于周公的门下，事件没经过孔子的审定，世人始终不相信。既然如此，那么古史书所记载的，统统都是虚假的了，岂只是一两件事呢？凡俗的人们贪图虚荣，喜好实利，急急忙忙地追逐着名利，用自己的心胸去忖度久远的古人。更不相信古代有逃避帝王禅让，看不起卿相重任的巢父、许由、老莱子、庄周之类，认为不会有这些人，更何况对于神仙，还比这些人更难以理解，又怎么能要求今天的人都相信神仙呢？人们都说刘向并非圣贤，他所撰写的，不能独自作为凭证，这是特别令人叹息的呵！鲁国的史官虽然不能与天地的德业相匹，但孔子却继承他们写了《春秋》经典；司马迁虽然不能同日月的光明相等，但扬雄却称赞他的记叙实事求是。刘向是汉代有名的儒士贤人，他所记述的，怎么可以弃置不信呢？但凡世人之所以不相信仙道是可以学成的，不赞同寿命是可以延长的，是因为秦始皇，汉武帝求仙而不能得到，又因为李少君、栾太作法而没有应验的缘故。然而，不能因为黔娄、原宪的贫困，就认为古代没有陶朱，猗顿之类的豪富；不可因为无盐、宿瘤的丑陋，就认为昔日没有南威、西施之类的美人。奋进奔跑尚且有达不到目标的，播种收割难免有收不到成果的，商贩或许有不得利润时，打仗或许有不获胜利时，何况追求仙道是艰难的事情，修炼者又何必都望能成功呢？秦皇、汉武、少君、栾太之流本来可能追求而不得，或许是因为开始勤求而后来怠惰，或许没有逢遇

高明的老师，又怎么能以此论定天下没有神仙呢？

【原文】

“夫求长生，修至道，诀在于志，不在于富贵也。苟非其人，则高位厚货[1]，乃所以为重累耳[2]。何者？学仙之法，欲得恬愉淡泊，涤除嗜欲，内视反听[3]，尸居无心[4]。而帝王任天下之重责，治鞅掌之政务[5]，思劳于万几[6]，神驰于宇宙，一介失所[7]，则王道为亏，百姓有过，则谓之在予[8]。醇醪汩其和气[9]，艳容伐其根荄[10]，所以翦精损虑，削乎平粹者[11]，不可曲尽而备论也。蚊噆肤则坐不得安[12]，虱群攻则卧不得宁。四海之事，何祗若是[13]！安得掩翳聪明，历藏数息[14]，长斋久洁[15]，躬亲炉火[16]，夙兴夜寐，以飞八石哉[17]？汉武享国，最为寿考，已得养性之小益矣。但以升合之助[18]，不供钟石之费[19]，畎浍之输[20]，不给尾闾之泄耳[21]。

“仙法欲静寂无为，忘其形骸，而人君撞千石之钟，伐雷霆之鼓，砰磕嘈嗷[22]，惊魂荡心，百技万变，丧精塞耳，飞轻走迅[23]，钓潜弋高[24]。仙法欲令爱逮蠢蠕[25]，不害含气[26]，而人君有赫斯之怒[27]，芟夷之诛[28]，黄钺一挥，齐斧暂授[29]，则伏尸千里，流血滂沱，斩断之刑，不绝于市。仙法欲止绝臭腥，休粮清肠，而人君烹肥宰腯[30]，屠割群生，八珍百和[31]，方丈于前[32]，煎熬勺药[33]，旨嘉餍饫[34]。仙法欲溥爱八荒，视人如己，而人君兼弱攻昧，取乱推亡[35]，辟地拓疆，泯人社稷[36]，驱合生人，投之死地，孤魂绝域[37]，暴骸腐野，五岭有血刃之师[38]，北阙悬大宛大首[39]，坑生煞伏[40]，动数十

万，京观封尸[41]，仰干云霄，暴骸如莽[42]，弥山填谷。秦皇使十室之中，思乱者九[43]。汉武使天下嗷然，户口减半[44]。祝其有益，诅亦有损。结草知德[45]，则虚祭必怨[46]。众烦攻其膏肓[47]，人鬼齐其毒恨[48]。彼二主徒有好仙之名，而无修道之实，所知浅事，不能悉行。要妙深秘，又不得闻。又不得有道之士为合成仙药以与之，不得长生，无所怪也。

"吾徒匹夫，加之罄困[49]，家有长卿壁立之贫[50]，腹怀翳桑绝粮之馁[51]，冬抱戎夷后门之寒[52]，夏有儒仲环堵之暵[53]。欲经远而乏舟车之用，俗有营而无代劳之役[54]。入无绮纨之娱，出无游观之欢，甘旨不经乎口，玄黄不过乎目[55]，芬芳不历乎鼻，八音不关乎耳，百忧攻其心曲，众难萃其门庭[56]，居世如此，可无恋也。

【注释】

①厚货：大量的钱财。

②重累：加重的累赘。

③内视反听：原指对内省察自己，对外听取意见，如《史记·商君传》："赵良曰：'反听之谓聪，内视之谓明。'"这里指一种控制意念，修炼身体以求长生的方法。《脉望》卷二："诚能内视返听，此气自充，精神自固。"

④尸居：像受祭的活人一样呆着，比喻沉默无为。《庄子·在宥》："尸居而龙见。"

⑤鞅掌：事务多而烦劳。《诗经·小雅·北山》："或王者鞅掌。"

⑥几：事务。《尚书、皋陶谟》："兢兢业业，一日二日万几。"

⑦介：通"芥"，小草。一介：形容量小。《孟子·万章上》："一介不以取诸人。"

⑧谓之在予：《论语·尧曰》："百姓有过，在予一人。"

⑨醇醪（láo 劳）：这里指美酒。和气：身体中的中和之气。

⑩根荄(gāi 该):植物的根部。

⑪削乎平粹:当依敦煌石室本《抱朴子》作“割削平粹”,义为:割破平衡,削去精粹。

⑫噆(zǎn 攒):叮咬。《庄子·天运》:“蚊虻噆肤,则通昔不寐矣。”

⑬祗(zhǐ 只):只,仅仅。

⑭历藏(zàng 脏)数息:道家修炼静功的方法,似从佛教移植而来。历藏:让意念历经腑脏。佛家借此法看出人的肮脏,从而看破人间而超越;道家把各脏腑都神仙化,让意念经由各腑脏时,口中默念各种神名及真诀以求长生。《周易参同契》:“是非历藏法,内视有所思”。《申鉴·嫌俗》:“导引蓄气,历藏内视。”数息:佛教徒静坐修炼时,数鼻息的次数,以使心神宁静;道教的数息,可参见本书《释滞》等篇。

⑮斋:祭祀或宗教仪式前整洁身心的方式。

⑯躬亲:亲自。炉火:炼丹的炉火,这里作动词,指炼丹。

⑰八石:道人炼丹的八种石类原料:丹砂,雄黄、雌黄、石留黄、曾青、矾石、磁石、戎盐。本书《明本篇》:“炼八石之飞精。”

⑱升合(gě 葛):古代计量单位:一升,一斗的十分之一;合,一升的十分之一。升合,极言量小。

⑲钟石:古代计量单位:一钟,六石四斗;一石为十斗。钟石:极言量大。

⑳畎(quǎn 犬)浍(kuài 快):田间排水的沟渠。

㉑尾闾:尾指百川之下,闾指水聚之处。尾闾为传说中海底泄漏海水的地方。《庄子·秋水》:“天下之水,莫大于海,万川归之,不知何时止而不盈;尾闾泄之,不知何时已而不虚。”

㉒砰磕:雷声。嘈嚈(zá 杂):喧闹声。

㉓飞轻走迅:使轻捷的鹰鸟飞腾,让迅疾的犬兽奔跑。

㉔钓潜弋高:钓起深潜的游鱼,射下高翔的飞鸟。

㉕逮:及。蠢蠕:蠕动,昆虫爬行的样子。这里指昆虫。

㉖含气:含有灵气的生物。

㉗赫斯:指发怒的样子。《诗经·大雅·皇矣》:“王赫斯怒。”

㉘芟(shān 山):割草。夷;平。芟夷:割除扫平。《三国志·蜀志、诸葛亮传》:“令(曹)操芟夷大难。”

㉙齐(zī 资)斧:用于行刑征伐的斧头。

㉚腯(tú 秃):肥壮。

㉛八珍:古代八种烹饪法。《周礼·天官·膳夫》:“珍用八物。”百和:各种烹饪调和方法。

㉜方丈:一丈见方。《孟子·尽心下》:“食前方丈”,形容肴馔丰盛。

㉝勺药:即“芍药”,可用作调味品,古人因此作为五味调料的总称。《史记·司马相如传》:“勺药之和具”,《集解》引郭璞说:“勺药,五味也。”

㉞餍(yàn 厌):饱。饫(yù 玉):宴食,这里指饱。餍饫:饱食。《左传》杜预《序》:“餍而饫之”,《疏》:“餍,饫俱训为饱。”

㉟推:刺杀。推亡:刺人致死。《抱朴子外篇·诘鲍》:“推无罪之民,攻无罪之国。”

㊱泯:灭。

㊲绝域:极远的边地。

㊳五岭有血刃之师:五岭,山名,所指其说不一。《史记·张耳陈余列传》:“秦为乱政虐刑,残贼天下,北有长城之役,南有五岭之戍。”

㊴北阙悬大宛之首:北阙:古代宫殿北面的门楼,是大臣们等候朝见之处。这里指帝王宫禁。《汉书·武帝纪》:“太初四年春,贰师将军李广利斩大宛王首。”

㊵煞:“杀”的俗体字。

㊶京观封尸:古代战争后,战胜一方为了炫耀武功,收集敌人尸首,封土成高冢,称为“京观”。

㊷暴骸如莽:暴露的骨骸如丛生草木。《左传·哀公元年》:“吴日敝于兵,暴骨如莽。”

㊸秦皇使十室之中,思乱者九:秦始皇使得十家人中,想造反的就有九家。话见《史记·淮南王传》,《汉书·伍被传》。

㊹汉武使天下嗷然,户口减半:嗷然:众人哀怨声。《汉书·昭帝纪》:“承武帝奢侈余敝,师旅之后,海内虚耗,户口减半。”

㊺结草:《左传·宣公十五年》说:晋大夫魏武子临死命令儿子魏颗以妾殉葬。颗不从命而嫁妾。后来魏颗与秦将杜回交战,见一个老人将草打结绊倒杜回,从而取胜。夜里,魏颗梦见老人说:“我就是你所嫁妇人的亡父。”后人用“结草”表示鬼魂报恩。知德:指鬼懂得报恩。

㊻虚祭:这里指没有尸体的遥祭。《汉书·贾捐之传》:“当此之时,寇贼并

起，军旅数发，父战死于前，子斗伤于后，女子乘亭障，孤儿号于道，老母寡妇，饮泣巷哭，遥设虚祭，想魂乎万里之外。”

㊼膏肓(huāng 荒)：中医称心脏下部为膏，隔膜为肓。《左传·成公十五年》：“医至，曰：‘疾不可为也，在肓之上，膏之下，攻之不可，达之不及，药不至焉，不可为也。’”

㊽毒恨：痛恨。

㊾罄(qìng 庆)：空。

㊿家有长卿壁立之贫：司马相如，字长卿，西汉蜀郡成都人。家贫寒。《史记·司马相如传》：“相如乃与驰归成都。家居徒四壁立。”

51腹怀翳桑绝粮之馁：翳桑，古地名，这里指代灵辄这个人。《左传·宣公二年》：晋大臣赵盾射猎翳桑，见灵辄饿极，给他食物吃。

52冬抱戎夷后门之寒：后门，天晚已关城门。《吕氏春秋·长利篇》说：戎夷离开齐国去鲁国，天气太冷而城门已闭，与弟子一人露宿郊外，最后被冻死。

53夏有儒仲环堵之映《后汉书·逸民传》说：王霸字儒仲，隐居守志，茅居蓬门。

54营：经营。

55玄黄：黑色和黄色，这里指各种色彩。

56萃：聚集。

【译文】

“追求长生不老，修行最高仙道，要诀在于立志，而不在于富贵。如果不是有志之人，那么，高贵的官爵，大量的钱财，反而是增加累赘的缘由。为什么呢？学习仙道的方法，应该是能恬愉淡泊，洗净欲念，内视反听，像泥雕木塑似的无心于名利。但是帝王承担着天下的重任，治理着烦杂的政务，思维在万种公事中劳倦，精神在四方、古今里飞驰，一点儿失误，就会使先王的正道受损；老百姓有错，就得说‘错误的责任在我’。佳醇会扰乱身体的中和之气，美色将砍伐生命的根基，那些翦除精气，损伤思虑，割破平衡，削去精粹的因素，不可能探索到底，完全说清。即使蚊虫叮咬皮肤，也令人

坐立不安，虱子群起攻之，也令人睡卧不宁。四海内的事务，哪里只是这些呢？又怎么能掩着耳朵，闭着眼睛。默视脏象，暗数呼吸，长久斋洁，亲自炼丹，夙兴夜寐，而炼制八石精华呢？汉武帝享有国政，是最长寿的，已经获得养生的小收益了。但用升合这少量的积累，不能满足钟石等大量的消费；田亩中沟渠的流量，不能供应大海归藏处的泄流。

“神仙的法术要求清静、安寂，无所作为，遗忘自己的形体，但君主却撞击千石重的巨钟，敲响雷霆般的大鼓，隆隆喧腾，使魂魄震惊，心灵激荡。百般伎俩，万种变化，丧失精蕴，震聋耳朵。让轻捷的苍鹰飞腾，使迅疾的猎犬奔跑；钓起深潜的游鱼，射下高翔的飞鸟。神仙的法术应该仁爱施及虫豸，决不能侵害含有灵气的生物，但君主却有勃然的怒气，割除扫平的诛戮，只要黄钺一旦挥舞，齐斧瞬间授予，就会使伏倒的尸体躺遍一千里，流动的鲜血像大雨滂沱，斩首断腰的行刑，在市门前绵绵不断。神仙的法术要求禁止臭肉腥血，断绝粮食，清空肠胃，但君主却烹肥牲宰牡畜，屠割芸芸生灵，各种烹饪百般调和的食品，在面前摆了一丈见方，用种种调料煎煮，吃饱那美味佳肴。神仙的法术要求将博爱广布四面八方，看待别人如同看待自己一样，但君主却兼并弱国，攻打愚昧者，取代乱敌，刺人致死，开辟地盘、展拓疆土，泯灭别人的国家，驱赶聚合活生生的人，将他们投入死亡的境地，使得孤独的鬼魂徘徊于极远的边地，暴露的尸骸腐烂在辽阔的荒野。五岭曾有过鲜血涂染刀刃的军队，北阙悬挂过大宛国君的头颅。活埋生人，杀死降者，动辄几十万人。还将敌人的尸体堆积封土，高耸入云；暴露尸首如同丛生的草木，填满山谷。秦始皇曾使得十家人中，想造反的就有九家；汉武帝使天下怨声载道，户口减少了一半。祈祷本来有好处，诅咒也会有害处。结草报答，说明鬼神懂得感恩戴德；而无尸而祭，必然使百姓产生刻骨仇冤。各种烦恼攻击着君主的内体，活人死鬼共同地兴起了怨恨。那两位国君白白地具有喜好仙道的名声，却没有修

行体道的实际，他们所懂得的浅薄事理，尚且不能一一施行，深奥的要点妙诀，又还不能得知。更不能有懂道的高士，为他们合成仙药来献上，不能长生不老，本不足为奇。

“我不过是一个普普通通的人，再加上贫穷困乏，家中有着司马相如四壁空空的贫寒，腹中保持翳桑饿人断绝粮食之饥馁，冬天，赤露于戎夷被关在城门外的寒冷下，夏日，暴晒在儒仲四面墙壁漏下的日光中。想要跋涉远方，又缺乏车船的使用；想要经营产业，又没有代劳的役夫；进家来，没有绫罗绸缎的享受；出外去，没有游览观赏的欢悦。美味佳肴不能亲口尝尝，斑斓五彩不能亲眼瞧瞧，芳馨馥郁不能用鼻子嗅嗅，各种音乐不能用耳朵听听，只有千般忧愁攻袭着我的心灵深处，万类艰辛聚集到我的门内庭中，像这样活在世上，可说没有什么迷恋的了。

【原文】

“或得要道之诀，或值不群之师[①]，而犹恨恨于老妻弱子[②]，眷眷于狐兔之丘[③]，迟迟以臻殂落[④]，日月不觉衰老，知长生之可得而不能修，患流俗之臭鼠而不能委[⑤]。何者？爱习之情卒难遣[⑥]，而绝俗之志未易果也。况彼二帝，四海之主，其所耽玩者，非一条也，其所亲幸者，至不少矣。正使之为旬月之斋[⑦]，数日闲居，犹将不能，况乎内弃婉娈之宠[⑧]，外捐赫奕之尊[⑨]，口断甘肴，心绝所欲，背荣华而独往，求神仙于幽漠，岂所堪哉？是以历览在昔，得仙道者，多贫贱之士，非势位之人。又栾太所知，实自浅薄，饥渴荣贵[⑩]，冒干货贿[⑪]，炫虚妄于苟且[⑫]，忘祸患于无为，区区小子之奸伪，岂足以证天下之无仙哉？昔勾践式怒蛙[⑬]，戎卒

争蹈火；楚灵爱细腰，国人多饿死[14]；齐桓嗜异味，易牙蒸其子[15]；宋君赏瘠孝，毁殁者比屋[16]。人主所欲，莫有不至[17]。汉武招求方士，宠待过厚，致令斯辈，敢为虚诞耳。栾太若审有道者，安可得煞乎？夫有道者，视爵位如汤镬[18]，见印绶如缞绖[19]，视金玉如土粪，睹华堂如牢狱，岂当扼腕空言[20]，以侥幸荣华，居丹楹之室[21]，受不訾之赐[22]，带五利之印[23]，尚公主之贵[24]，耽沦势利，不知止足，实不得道，断可知矣。

"按董仲舒所撰《李少君家录》云：少君有不死之方，而家贫无以市其药物，故出于汉，以假涂求其财，道成而去。又按《汉禁中起居注》云：少君之将去也，武帝梦与之共登嵩高山，半道，有使者乘龙持节，从云中下。云太乙请少君[25]。帝觉，以语左右曰：'如我之梦，少君将舍我去矣。'数日而少君称病死。久之，帝令人发其棺，无尸，唯衣冠在焉。按《仙经》云：上士举形升虚[26]，谓之'天仙'；中士游于名山，谓之'地仙'；下士先死后蜕，谓之'尸解仙[27]'。今少君必尸解者也。近世壶公将费长房去[28]，及道士李意期将两弟子去[29]，皆托卒死[30]，家殡埋之。积数年，而长房来归。又，相识人见李意期将两弟子皆在郫县[31]。其家各发棺视之，三棺遂有竹杖一枚，以丹书符于杖，此皆尸解者也。

【注释】

①不群：不平凡，鹤立鸡群的。《楚辞·惜诵》："行不群以巅越兮，又众兆之所咍。"

②悢悢：极度憾悔。《为焦仲卿妻作》："生人作死别，恨恨那可论！"

③眷眷：留恋不已。狐兔之丘：传说狐狸将死，头朝出生的山丘；兔子运行，也必将返回窟穴。这里用来比喻对故乡的思恋。《淮南子·说林》："鸟飞反乡，兔走归窟，狐死首丘，寒将翔水，各哀其所生。"

④臻：达到。殂落：死。《尚书·舜典》："二十有八载，帝乃殂落。"

⑤臭鼠：比喻世俗的功利。见本书《畅玄》注。

⑥爱：吝惜。习：习惯。

⑦正：只不过。

⑧婉娈：年青貌美的样子。《诗经·齐风·甫田》："婉兮娈兮，总角丱兮。"

⑨赫奕：光辉。何晏《景福殿赋》："赫奕章灼，若日月之丽天也。"

⑩饥渴：指如饥似渴地追求。

⑪冒干："冒"与"干"同义连用，指触犯。这里指追求。又可说成"干冒"。

⑫炫：自我夸耀。

⑬勾践式怒蛙："式"通"轼"，凭轼。古人常用靠车前轼木站立表示敬意。《韩非子·内储说》："越王勾践见怒蛙而式之。御者曰：'何为式？'王曰：'蛙有气如此，可无为式乎？"

⑭楚灵爱细腰，国人多饿死：《韩非子·二柄》："楚灵王好细腰，而国中多饿人。"

⑮齐桓嗜异味，易牙蒸其子：《韩非子·二柄》："齐桓公好味，易牙蒸其子首而进之。"

⑯宋君赏瘠孝，毁殁者比屋：《韩非子·内储说》："宋崇门之巷人，服丧而毁，甚瘠。宋君以为慈爱于亲，举以为官师。其党人毁而死者半。"

⑰汤镬（huò 霍）：滚烫的水和锅鼎。这里指一种至死人的酷刑。

⑱人主所欲，莫有不致：凡国君所想要的，臣下没有办不到的。

⑲缞（cuī 崔）绖（dié 蝶）：缞，服丧时挂在胸前的麻布条；绖，服丧时结在头上或腰间的麻带。

⑳扼腕：用手握住自己的手腕，表示冲动的感情。

㉑丹楹：用红漆涂饰的柱子。《左传·庄公二十三年》："丹桓宫之楹。"

㉒不訾（zī 资）：数量极大而无法计量。《史记·货殖列传》："巴蜀寡妇清，……家亦不訾。"

㉓五利：汉代将军名号，汉武帝封栾太为五利将军。

㉔尚：与地位比自己高的人结亲。

㉕太乙:道教神名。又称:“太一”“泰一”等。原为天神之名。《史记·封禅书》:“天神贵者太一。”道教尊奉为“天皇太乙”。

㉖举形升虚:飞起身形,升入虚空。

㉗尸解:道教徒认为修道者死后,留下形骸,魂魄散去成仙,称为“尸解”。参见《云笈七签》卷八四至八六。

㉘壶公将费长房:《后汉书·费长房传》说:东汉费长房曾经当过管市场的官员。见市上有老翁卖药,悬挂一只壶在市场边。罢市以后,跳入壶中。费长房因此拜奉壶公。后来壶公带着他离去。

㉙李意期将两弟子去:李意期,仙人名。《神仙传》:“李意期者,本蜀人。传世见之,汉文帝时人也。人欲远行速至者,意期以符与之,并丹书两腋下,则千里皆不尽日而还。”

㉚卒:猝然。

㉛郫县:地名,在今成都附近。

【译文】

“有人得到主要道术的诀窍,有人幸逢出类拔萃的老师,却仍然对离开老妻幼子怅憾不舍,恰似狐狸、兔子对故巢丘墟留恋不已。年华如流,渐渐地趋于死亡;日月如梭,慢慢地不觉衰老。明明知道长生不死是可能的,却不能去修炼;厌恶世俗死鼠般的追求,却不能委弃。为什么呢?吝啬、习惯的欲情始终难以排遣,而与世欲一刀两断的志向不容易见效的缘故啊!何况那秦皇、汉武两位皇帝,乃是天下的主宰,他们所沉溺玩赏的,并不只是一种,他们所亲近宠幸的,也很不少了。只让他们实行十天半月的斋戒仪式,不过几天的清闲居处,尚且还不能做到,何况要求他们对内,抛舍年青美貌的得宠女子,对外,放弃威武显赫的尊贵地位,口中不吃甘美的佳肴,心里断绝卑俗的欲念,背弃荣华,独往独来,到那幽微的荒漠中追求成仙,他们怎么能受得了呢?所以,一一地观览往古,能求得仙道的多是贫贱的士人,而不是有权势高位的人。还有,栾太所知道的,实在浅薄,他如饥似渴地贪图荣华富贵,追求宝物钱财,于

苟且马虎中吹嘘狂妄，在毫无作为之时忘掉祸患，这种低贱小人的奸诈，哪里能证实天下没有神仙呢？古代，越王勾践为愤怒的青蛙凭轼，士卒们便争着赴汤蹈火；楚灵王喜好细腰的美女，国中很多人为保持细腰而饿死；齐桓公爱吃奇异的美味，易牙为他蒸死了自己的孩子；宋国君主赞赏为守孝而瘦弱的孝子，毁形而亡的人排满了屋子。可见国王爱好的，臣下没有办不到的。汉武帝招募懂得方术的士人，宠幸的待遇过于丰厚，才致使这些家伙敢于弄虚作假呵！栾太如果是明了并具备道术的人，哪里可能被杀死呢？真正有道术的人，看待高官厚爵如同受到汤镬的酷刑；见到金印紫绶如同见到丧服的麻带；看待黄金白玉如同看待泥土大粪；见到华丽殿堂如同见到监牢死狱。哪里应该紧握手腕说谎，去侥幸地求得恩荣豪华，居住在漆着红柱的宫室，接受难以计量的赏赐物，携带五利将军的大印，与高贵的公主攀亲，沉沦于权势利益之中，不知道满足而中止，本来并没得道，是可以清楚地知道的了。

“依照董仲舒所写《李少君家录》的说法，李少君有令人长生不死的方剂，但家境贫寒而没有什么用来买必要的药物，所以于汉代出山，假托仕途去寻求药物的钱财，修道成功后就离去了。又依照《汉禁中起居注》说：李少君即将离去时，汉武帝梦见自己和他共同登上了嵩高山，走到半道上，有一个使者驾着飞龙，拿着符节，从云中翩翩飘下，说：‘天皇太乙邀请李少君。’武帝醒后，以此告诉左右：‘照我的梦境，李少君将要离我而去了。’几天后，被告知李少君生病死了。很久以后，武帝让人掘开他的棺材，中间没有尸体，只有衣服和帽子还在。按照《仙经》的说法：上等的道士飞起身形，升入虚空，被称为‘天仙’；中等的道士在名山遨游，被称为‘地仙’；下等的道士先假死而后蜕变，被称为‘尸解仙’。现在看来，李少君必定是‘尸解仙’一类的。近代的壶公带着费长房离去，以及道士李意期带着两个学生离去，都是假装猝然死去，家人出殡埋葬了他们。过了几年，费长房却回了家；又有熟识的人看见李意期带着两个学

生，仍活在郸县。他们的家人打开棺材看去。三个棺材中各有竹杖一根，拐杖上面用丹漆写着符篆。这些，都是尸解的仙人呵！

【原文】

“昔王莽引《典》、《坟》以饰其邪[①]，不可谓儒者皆为篡盗也[②]；相如因鼓琴以窃文君[③]，不可谓雅乐主于淫佚也[④]。噎死者不可讥神农之播谷[⑤]；烧死者不可怒燧人之钻火[⑥]；覆溺者不可怨帝轩之造舟[⑦]；酗蓄者不可非杜仪之为酒[⑧]。岂可以栾太之邪伪，谓仙道之果无乎？是犹见赵高、董卓[⑨]，便谓古无伊、周、霍光[⑩]；见商臣、冒顿[⑪]，而云古无伯奇、孝已也[⑫]。又《神仙集》中有召神劾鬼之法[⑬]，又有使人见鬼之术。俗人闻之，皆谓虚文。或云天下无鬼神，或云有之，亦不可劾召。或云见鬼者，在男为觋[⑭]，在女为巫，当须自然，非可学而得。按《汉书》及《太史公记》皆云齐人少翁，武帝以为文成将军。武帝所幸李夫人死，少翁能令武帝见之如生人状[⑮]。又令武帝见灶神[⑯]，此史籍之明文也。夫方术既令鬼见其形，又令本不见鬼者见鬼，推此而言，其余亦何所不有也？鬼神数为人间作光怪变异，又经典所载，多鬼神之据，俗人尚不信天下之有神鬼，况乎仙人居高处远，清浊异流，登遐遂往[⑰]，不返于世，非得道者，安能见闻？而儒、墨之家如此不可以训[⑱]，故终不言其有焉。俗人之不信，不亦宜乎？惟有识真者，校练众方[⑲]，得其征验，审其必有，可独知之耳，不可强也。故不见鬼神，不见仙人，不可谓世间无仙人也。人无贤愚，皆知己身之有魂魄，

魂魄分去则人病[20]，尽去则人死。故分去则术家有拘录之法[21]，尽去则礼典有招呼之义[22]，此之为物至近者也。然与人俱生，至乎终身，莫或有自闻见之者也。岂可遂以不闻见之又云无之乎？若夫辅氏报施之鬼[23]，成汤怒齐之灵[24]，申生交言于狐子[25]，杜伯报恨于周宣[26]，彭生托形于玄豕[27]，如意假貌于苍狗[28]，灌夫守田蚡[29]，子义掊燕简[30]，蓐收之降于莘[31]，栾侯之止民家[32]，素姜之说谶纬[33]，孝孙之著文章[34]，神君言于上林[35]，罗阳仕于吴朝[36]，鬼神之事，著于竹帛，昭昭如此，不可胜数，然而蔽者犹谓无之，况长生之事，世所希闻乎！望使必信，是令蚊虻负山，与井蟆论海也。俗人未尝见龙麟鸾凤，乃谓天下无有此物，以为古人虚设瑞应[37]，欲令人主自勉不息，冀致斯珍也[38]，况于令人之信有仙人乎！

【注释】

①典坟：三坟五典，传说中我国最古的书籍，这里泛指古代文献。王莽引《典坟》以饰其邪：王莽，字巨卿，汉元城人，元帝皇后之侄。少孤贫，发愤读书。至平帝时为大司马，之后篡国。曾多次称引古文献以达到其政治目的。参见《汉书·王莽传》。

②篡：用强力夺取。盗：窃取。这里作名词，指窃夺权力的人。

③相如因鼓琴以窃文君：司马相如，字长卿，汉代著名文人，曾借鼓琴传情给卓王孙女儿卓文君，后与之私奔。

④雅乐：本指郊庙朝会的正乐，这里指高雅的音乐。

⑤神农：传说中的古帝王，相传他首次教民作耒、耜以兴农业。

⑥燧人：燧人氏，传说中的古帝王，相传他发明钻木取火的方法，让民熟食。

⑦帝轩：轩辕氏，即黄帝。传说中的古代帝王，相传他首次制造船。

⑧醟（yòng 用）：酗酒。杜仪：杜康、仪狄，传说中最早造酒的两个人。《世

本》:“仪狄始作酒醪,变五味。少康(杜康)作秫酒。”

⑨赵高、董卓:赵高,秦代宦官。秦始皇崩,赵高与丞相李斯矫诏赐长子扶苏死,立胡亥为二世皇帝。不久杀李斯,自为丞相,独揽大权。董卓:东汉权臣,挟献帝西迁长安,自为太师,位处诸侯之上。

⑩伊、周,霍光:伊尹,商代大臣。太甲当政而无道,伊尹流放了他,代摄政事。及太甲悔过,伊尹还政。周,周公,周武王弟。武王死后,成王立。因成王年少而代摄政事,等到他成年后,还政。霍光:汉武帝时大司马大将军。武帝死,昭帝立时八岁,政事全取决于霍光,后立宣帝。

⑪商臣、冒顿:商臣是楚成王太子,弑父自立。冒顿:汉匈奴单于头曼的太子,后来射杀父自立。

⑫伯奇、孝己:伯奇、周代尹吉甫的儿子,无罪却被后母所谗,最后被放逐。孝己,殷高宗的儿子,有孝行,被后母谗害,忧苦而死。

⑬劾:揭发罪状,这里指驱赶。

⑭觋(xí 习)男巫。

⑮少翁能令武帝见之如生人状:《史记·孝武纪》云:“齐人少翁,以鬼神方见上。上有所幸王夫人。夫人卒。少翁以方术盖夜致王夫人及灶鬼之貌云。”《汉书》、《拾遗记》、《搜神记》都谈到少翁致鬼事,但都说是“李夫人”,而不是王夫人。

⑯令武帝见灶神:见上注。

⑰登遐:死的委婉话。《诗经·大雅·下武》“三后在天”,郑玄笺:“此三后既没,登遐,精气在天矣。”这里指成仙后离开肉体而去。

⑱训:规范,这里作动词,指作为规范。

⑲校:考核。练:详熟。

⑳分:部分。

㉑拘:拘留。录:捕捉。拘录:道教徒捕捉游魂的法术。

㉒礼典:指《仪礼》。《仪礼·士丧礼》:“复者一人。”郑率注:“复者,有司招魂复魄也。”招呼:当依敦煌石室本《抱朴子》作“招魂。”

㉓辅氏报施之鬼:晋国魏颗在辅氏这地方打败了秦将杜回。参见本章“结草知德”注。

㉔成汤怒齐之灵:《晏子春秋·内篇》说:齐景公举兵伐宋,军队过泰山时,景公梦见两个人对自己发怒。后来,晏子圆梦说:这不是泰山之神,而是宋

国祖先汤和伊尹。

㉕中生交言于狐子:《左传·僖公十年》说:晋国国君改葬申生,大臣狐突遇到申生的鬼魂。鬼魂与之交谈,说自己已经请示上帝,将拿晋国给秦国等等。

㉖杜伯报恨于周宣:《墨子·明鬼》说:周宣王枉杀大臣杜伯。后来宣王打猎,见杜伯乘白马白车,追射自己。

㉗彭生托形于玄豕:《左传·庄公八年》说:齐襄公打猎时,看见一只大猪。随从说,这是死去的公子彭生。

㉘如意假貌于苍狗:汉初吕雉害死赵王如意。《汉书·五行志》说:吕雉有一次在道路上看到一只怪物,像黑狗。这怪物抓吕雉腋下后突然消失。占卜结果说是赵王如意作祟,后来吕雉因腋痛而死。

㉙灌夫守田蚡:《史记·魏其武安侯列传》说:武安侯田蚡害死了魏其侯窦婴和灌夫。不久,田蚡病痛,请巫师审视,说是窦婴灌夫的鬼魂守着他。

㉚子义掊燕简:《墨子·明鬼》说:燕简公枉杀大臣庄子仪。后来出行时,被子仪的鬼魂用木杖打死。子义:同"子仪"。

㉛蓐收之降于莘:蓐收,天帝主刑之神。《左传·庄公三十二年》:"有神降于莘。内史过对周惠王曰:'国之将兴,明神降之'"。

㉜栾侯之止民家:《太平广记》二百九十二引《列异传》:"汉中有神栾侯,常在承尘上,能知吉凶。甘露中,大蝗起,所经处禾稼辄尽。太守遣使告栾侯。侯诏吏曰:'蝗虫小事,辄当除之。'果有众鸟亿万来食蝗虫,须臾皆尽。"

㉝谶纬:预言吉凶得失的言论、文字。素姜之说谶纬:"素姜",即"庶姜"。《三国志·魏志·文帝》裴注引《献帝传》李庶姜言:"定天下者,魏公子桓。神之所命,当合符谶。"

㉞孝孙之著文章:不详。东汉魏晋时代神怪小说很多,今大多已佚,"孝孙"或许为其中的一个作者。

㉟神君言于上林:《史记·封禅书》:"初,武帝求神君,舍之上林中蹄氏观,及帝即位,则厚礼置祠之内中,闻其言不见其人。"

㊱罗阳仕于吴朝:《三国志·吴志·孙权传》:"大元元年夏五月。初,临海罗阳县有神,自称王表。……是月,遣中书郎李崇赍辅国将军、罗阳王印绶迎表。七月,李崇与王表至,(孙)权为立第舍,使近臣供奉。"

㊲瑞应:古人认为天降祥瑞,以应人君之德。

㊳冀致斯珍：希望招致这类珍瑞。

【译文】

“过去王莽引用《三坟》、《五典》来伪装自己的奸邪，并不能认为儒生都是窃夺政权的人；司马相如凭借弹琴去勾引卓文君，并不能认为高雅音乐的功能偏重在骄奢淫佚方面。被噎死的人不能批评神农氏首次播撒百谷；被烧死的人不能迁怒燧人氏发明钻木取火；翻船溺死的人不能埋怨轩辕制造出船舸；酗酒发疯的人不能非难杜康、仪狄酿造出酒浆。难道可以因为栾太的奸邪作假，就认为仙道本来没有吗？如若这样，就好比看见了赵高、董卓之类奸雄，就认为古代没有伊尹、周公、霍光等忠臣；看见了商臣、冒顿之类逆子，就认为古代没有伯奇、孝己等孝子。还有，《神仙集》中有召唤神仙，驱逐鬼魅的方法，以及让人看见鬼怪的方术。凡俗者听说这些，却认为是虚假的文章。有的人断言天下没有鬼神；有的则说即使有，也不能驱赶和召来；也有的人说，能看见鬼怪的，男的叫‘觋’，女的叫‘巫’，他们应当是天生的本能，而不是可以经过学习获得的。依照《汉书》和《史记》，都讲了齐国人少翁的事：汉武帝让他做文成将军；汉武帝宠幸的李夫人死后，少翁能让武帝重新看见她，如同活人一般；又能让汉武帝看见灶神。这些都是史书上明确记载的文字呵！方术既能让鬼魂显现身形，又能让本来不能看见鬼魂的人看清鬼魂，照此推论，其他的法术又有什么做不到的呢？鬼神无数次降临人间、呈现出光怪陆离的变化，而且经传典籍记载着很多鬼神的证据，而世俗的人还是不相信天下有神仙鬼怪，何况仙人幽居高峻，独处遥远。他们的清高与世俗的污浊全然不同，羽化后离开肉体而离去，不再返回人间，如果不是学得道术的人，怎么能看见听到呢？而儒家墨家的门徒知道神仙鬼怪不能作为规范，所以始终不明言他们的存在。这样，世俗的人不相信，不是有道理的吗？只有能辨识真相的人，才能考证和熟悉各种方术，获得过方术的效

验，确信它们肯定存在，但也只能独自解悟知晓，却不能强迫别人明白。所以，看不见鬼神，寻不到仙人，并不能认为世间就没有仙人呵！人们无论明智愚笨，都知道自己的身上有魂魄，只要魂魄部分离去就会引起人的疾病，完全离去就会造成人的死亡。因而，魂魄部分离去就有术士捕捉游魂的‘拘录法’，完全离去就有《仪礼》的招回亡灵的‘招魂法’。这本来是万物中最贴近人的了，但魂魄依附人们一同活着，直至结束生命，却没有谁自己听闻、看见魂魄的。难道可以仅因为没有听闻看见，就说没有魂魄的存在吗？至于在辅氏这地方，有过报恩结草的鬼魂，成汤的鬼魂对齐国侵略者发怒，申生的幽灵与狐突交谈，杜伯的幽灵向周宣王报仇，彭生将冤魂寄托给黑色的猪，如意把冤魂寓居给青色的狗，灌夫的魂魄仍守着田蚡，子义的魂魄打倒了燕王，蓐收降临在莘地，栾侯止息百姓家，素姜阐说谶纬，孝孙著述文章，神君在上林苑言谈，罗阳到东吴朝作官……。这些鬼神的事迹，记载在典籍中明明白白的，像这样的数都数不尽，但受蒙蔽的人还认为没有，何况那长生不老的事理，是世人所很少听到的呢！如果希望让人们一定要相信这些事理，就像让蚊子牛虻背起山冈，和井底之蛙讨论大海。世人从来没有见过蛟龙、麒麟、鸾鸟、凤凰，便认为天下没有这些动物，认为古人虚假地编造出天降祥瑞以符合君主的德行的现象，是想让君主们自强不息，希望自己得到这些珍异之物，更何况想让人相信世间有神仙呢！

【原文】

“世人以刘向作金不成[①]，便谓索隐行怪[②]，好传虚无，所撰《列仙》，皆复妄作。悲夫！此所谓以分寸之瑕，弃盈尺之夜光[③]；以蚁鼻之缺[④]，捐无价之淳钧[⑤]。非荆和之远

识[6]，风胡之赏真也[7]。斯朱公所以郁悒[8]，薛烛所以永叹矣[9]。夫作金皆在《神仙集》中，淮南王抄出，以作《鸿宝枕中书》。虽有其文，然皆秘其要文，必须口诀，临文指解[10]，然后可为耳。其所用药，复多改其本名，不可按之便用也。刘向父德治淮南王狱中所得此书[11]，非为师授也。向本不解道术，偶偏见此书，便谓其意尽在纸上，是以作金不成耳。至于撰《列仙传》，自删秦大夫阮仓书中出之[12]，或所亲见，然后记之，非妄言也。狂夫童谣，圣人所择；刍荛之言，或不可遗[13]；采葑采菲，无以下体[14]。岂可以百虑之一失，而谓经典之不可用；以日月曾蚀之故，而谓悬象非大明哉[15]？外国作水精碗[16]，实是合五种灰以作之[17]。今交、广多有得其法而铸作之者[18]。今以此语俗人，俗人殊不肯信。乃云水精本自然之物，玉石之类，况于世间，幸有自然之金[19]，俗人当何信其有可作之理哉！愚人乃不信黄丹及胡粉是化铅所作[20]，又不信骡及駏驉是驴马所生[21]。云：物各自有种，况乎难知之事哉！夫所见少，则所怪多，世之常也。信哉此言！其事虽天之明，而人处覆甑之下[22]，焉识至言哉！”

【注释】

①刘向作金不成：《汉书・刘向传》说：汉宣帝时，刘向献出《淮南枕中鸿宝苑秘书》。书中谈及炼金术。后刘向试炼金失败。

②索隐行怪：探索隐秘，施行怪谲。

③夜光：指夜光璧玉。

④蚁鼻：蚂蚁的鼻子，比喻极细小。

⑤捐：抛弃。淳钧：宝剑名。《淮南子・览冥》："区冶生而淳钧之剑成。"

⑥荆和：楚国人卞和。《韩非子・和氏》说：楚人卞和得玉璞，献给楚厉王

及武王。两君认为是石头并砍掉了他的左右脚。

⑦风胡：春秋时善于鉴赏剑的人。

⑧朱公：陶朱公范蠡，善于鉴赏璧玉。

⑨薛烛：春秋时善于鉴赏剑的人。

⑩临文指解：面对文章，亲自指点解释。

⑪刘向父德治淮南王狱中：刘向的父亲刘德因为牵涉淮南王刘安谋反事入狱。参见《汉书·刘向传》。

⑫删秦大夫阮仓书中出之：《神仙传·序》说：阮仓这个人记载了古代成仙的人好几百。

⑬刍荛：割草、打柴，这里指割草打柴的平民。刍荛之言，或不可遗：《汉书·艺文志》云："闾里小知者之所及，亦使缀而不忘。如或一言可采，此亦刍荛狂夫之议也。"

⑭葑(fēng 封)：蔓菁；菲：诸葛菜。采葑采菲，无以下体：见《诗经·邶风·谷风》，原意为收获葑菲，难道不取可以食用的主体，倒去摘叶子吗？这里指看问题不能只看支流，不顾本源。

⑮悬象：天象。《易经·系辞上》："县(悬)象著明，莫大乎日月。"这里指代日月。

⑯水精：这里指玻璃。

⑰五种灰：《太平御览》八百七十一卷引此句为"五百种灰"，今脱"百"字。

⑱交、广：交州、广州，分别在现在广西苍梧县和今天广东番禺一带。

⑲幸：侥幸。

⑳黄丹、胡粉：化学式分别为(PbO)和(Pb(OH)2=PbCO3)。《本草纲目》卷八"粉锡"引李含光音义："黄丹、胡粉，皆是化铅"等。

㉑駏驉(jù xū 巨虚)：形似骡的一种野兽。

㉒覆瓿：覆盖的釜瓿，这里比喻见识的狭窄。

【译文】

"俗人因为刘向炼制黄金不成功，就认为他探索稳密，施行怪谲，喜欢传述虚幻不存在的东西，他所撰写的《列仙传》，也都是荒诞的故事。这真是可悲啊！这就是所谓：因为细小的斑点，就抛弃

很大的夜光璧玉;因为纤细的缺口,就放弃无价的淳钧宝剑。完全没有楚人和氏的远见卓识,风胡的鉴赏真功,这就是陶朱公之所以要郁抑不快的理由,薛烛之所以要大发浩叹的原因了。制作黄金的法术都记在《神仙集》里,淮南王刘安把它们抄录出来,著成《鸿宝枕中书》。书中虽然有那表象的文字,但那重要的内容都被隐匿了,所以还必须要亲口讲诀窍,面对文章,指点解释,这样才能炼制。那些炼金所用的药物,又有很多被改掉本来的名字,并不能按字面上的药物使用。刘向的父亲刘德因淮南王被关在牢狱中得到了这本书,而不是由老师亲自传授的。刘向本来不懂得道术,偶然地、不全面地见到这本书,就以为炼金的旨意都记载在纸上了,所以炼金不成功。至于他撰写《列仙传》,是从秦国大夫阮仓的书中摘出的,有些内容应该是阮仓所亲眼目睹的,这样记载下来的并不是荒唐的言论呵!就是狂放的男子,儿童的歌谣,都是圣人抉择的对象,割草打柴人的言论,有的还不能遗弃不听,就像采集葑菲要掘取下部一样,看问题也要看根本。哪里能因为千百次考虑中的一次失误,就认为经典是不能施行的;因为太阳月亮也曾有过蚀缺的缘故,就认为日月并不是异常光明的呢?外国制作水精碗,实际上是汇合五百种灰末作成的,现在交州、广州还有很多人获得这种方法而炼铸造作水精。如果把这些话告诉世俗之人,俗人完全不肯相信,都认为水精本来属于自然形成的物质,就像玉石之类一样。何况世间侥幸有自然形成的黄金,俗人又怎么会相信金子是可以人工制作的道理呢?愚笨的人竟然不相信黄丹和胡粉是熔化铅所制作的,还不相信骡子及駏驉是由驴和马交配后所生育的。他们说事物各有种类,不会转化,更何况难以明了的事物呢?所看见的少,自然感到奇怪的就多,这就世间的常理。这话说得多真切呀!这些事理虽然好比天空般明朗,但人们却处在倒覆的釜甑之下,哪里能辨识最高妙的理论呢?”

卷三　对　　俗

【题解】

此卷为有关神仙的杂论。纯用“设论”的方式展开。这种文风，既有东方朔《答客难》、扬雄《解嘲》的遗风，又带魏晋人喜好论辩的时尚。

第一段，辩论对手先对长寿能学得表示怀疑。再由抱朴子回答：人有智慧，所以能学到道术。既然如此，自然也能成仙。且古代“真人”既然说长寿能学，就绝不会是骗人的。

第二段，对方另起话端，说龟鹤长寿纯为无稽之谈。抱朴子反驳：古人不妄言，自然古籍记载的龟鹤长寿也不会假，且古籍中长寿的生物远不止龟鹤而已。

第三段，对方提出：即使龟鹤能长寿，人类也不可能效法它们伏蛰和高飞，以此推论，人并不能长寿。抱朴子回答：人虽不能蛰飞，但能学到导引术，食气绝谷。动物往往有所能，古人广为效法而有所得。

第四段，对方问：今人不知道长生，古人怎么会知道呢？抱朴子答：一般道术，庸人尚难为，神仙之道更是只能意会而不能言传。运

用一般的知识来推理它不可能，也没有必要。

第五段，对方设难：死生有命，服食与人不同类的药物于长生无益。抱朴子驳：与人同类的东西对身体未必有益，异类的未必无益，所以，仙药对长生有益。

第六段中对方直斥神仙方书似是而非。抱朴子辩护：从小方术看，能产生效验，所以，神仙道术也不会假。

第七段，对方说：如果修炼仙术，就不会去祭祀祖宗。这样，祖宗一定会埋怨。抱朴子则认为：不伤身体是孝的内容之一，得仙道者长生不死，身体便不伤，所以符合孝道。又，长生不死，足以耀祖光宗，祖宗一定会欢喜。此外，修道者可以结婚延嗣，祖宗有祭祀者，不会埋怨。

第八段，对方不明白：既然都得仙道，为什么有的在天界，有的却在人间？回答是：仙人的根本特征是长生不死，至于住地升天，各有原因：或服药有多少；或因不愿处天界的低贱地位；或爱好不同等。

第九段，对方问修道是否必须立功立德。抱朴子强调说：德行乃是成仙的根本条件，比服食仙药还重要。

从抱朴子关于"孝"及"立德"的言论看，有调和儒、道的倾向。

【原文】

或人难曰："人中之有老彭，犹木中之有松柏，禀之自然①，何可学得乎？"抱朴子曰："夫陶冶造化②，莫灵于人。故达其浅者，则能役用万物，得其深者，则能长生久视。知上药之延生③，故服其药以求仙。知龟鹤之遐寿，故效其道引以增年④。且夫松柏枝叶，与众木则别；龟鹤体貌，与众虫则殊。至于彭老犹是人耳，非异类而寿独长者，由于得道，非自然也。众木不能法松柏，诸虫不能学龟鹤，是以短

折耳，人有明哲[5]，能修彭老之道，则可与之同功矣。若谓世无仙人乎，然前哲所记，近将千人，皆有姓字，及有施为本末[6]，非虚言也。若谓彼皆特禀异气，然其相传皆有师，奉服食[7]，非生知也。若道术不可学得，则变易形貌[8]，吞刀吐火[9]，坐在立亡[10]，兴云起雾，召致虫蛇，合聚鱼鳖，三十六石立化为水[11]，消玉为饴[12]，溃金为浆，入渊不沾，蹴刃不伤，幻化之事，九百有余，按而行之，无不皆效，何为独不肯信仙之可得乎！仙道迟成，多所禁忌。自无超世之志，强力之才，不能守之。其或颇好心疑，中道而废，便谓仙道长生，果不可得耳。《仙经》曰：'服丹守一[13]，与天相毕；还精胎息[14]，延寿无极'。此皆至道要言也。民间君子，犹内不负心，外不愧影，上不欺天，下不食言，岂况古之真人，宁当虚造空文，以必不可得之事，诳误将来，何所索乎！苟无其命，终不肯信，亦安可强令信哉！"

或难曰："龟鹤长寿，盖世间之空言耳，谁与二物终始相随而得知之也？"抱朴子曰："苟得其要，则八极之外[15]，如在指掌，百代之远，有若同时，不必在乎庭宇之左右，俟乎瞻视之所及，然后知之也。《玉策记》曰[16]：千岁之龟，五色具焉，其额上两骨起似角，解人之言，浮于莲叶之上，或在丛蓍之下[17]，其上时有白云蟠蛇[18]。千岁之鹤，随时而鸣，能登于木，其未千载者，终不集于树上也，色纯白而脑尽成丹。如此则见，便可知也。然物之老者多智，率皆深藏邃处[19]，故人少有见之耳。按《玉策记》及《昌宇经》，不但此二物之寿也。云千岁松树，四边披越[20]，上杪不长[21]，望而视

之，有如偃盖[22]，其中有物，或如青牛，或如青羊，或如青犬，或如青人，皆寿万岁。又云：蛇有无穷之寿。猕猴寿八百岁变为猨[23]，猨寿五百岁变为玃[24]，玃寿千岁。蟾蜍寿三千岁。骐驎寿二千岁[25]。腾黄之马、吉光之兽[26]，皆寿三千岁。千岁之鸟，万岁之禽，皆人面而鸟身，寿亦如其名。虎及鹿兔，皆寿千岁，寿满五百岁者，其毛色白。熊寿五百岁者，则能变化。狐狸豺狼，皆寿八百岁。满五百岁，则善变为人形。鼠寿三百岁，满百岁则色白，善凭人而卜，名曰'仲'，能知一年中吉凶及千里外事。如此比例[27]，不可具载，但博识者触物能名，洽闻者理无所惑耳。何必常与龟鹤周旋乃可知乎[28]？苟不识物，则园中草木，田池禽兽，犹多不知，况乎巨异者哉！《史记·龟策传》云：江淮间居人为儿时，以龟枝床[29]，至后老死，家人移床，而龟故生[30]。此亦不减五六十岁也。不饮不食，如此之久而不死，其与凡物不同亦远矣，亦复何疑于千岁哉？仙经象龟之息，岂不有以乎？故太丘长颍川陈仲弓，笃论士也[31]。撰《异闻记》云：其郡人张广定者，遭乱常避地，有一女年四岁，不能步涉，又不可担负。计弃之固当饿死，不欲令其骸骨之露，村口有古大冢，上巅先有穿穴，乃以器盛缒之[32]，下此女于冢中，以数月许干饭及水浆与之而舍去[33]。候世平定，其间三年，广定乃得还乡里，欲收冢中所弃女骨，更殡埋之。广定往视。女故坐冢中，见其父母犹识之，甚喜。而父母犹初恐其鬼也。父下入就之，乃知其不死。问之从何得食。女言粮初尽时甚饥，见冢角有一物，伸颈吞气，试效之，转不复

饥。日月为之，以至于今。父母去时所留衣被自在冢中，不行往来，衣服不败，故不寒冻。广定乃索女所言物，乃是一大龟耳。女出食谷，初小腹痛呕逆，久许乃习。此又足以知龟有不死之法，及为道者效之，可与龟同年之验也。史迁与仲弓㉞，皆非妄说者也。天下之虫鸟多矣，而古人独举斯二物者，明其有异于众故也，睹一隅则可以悟之矣。”

【注释】

①禀：接受，秉持。

②陶冶造化：大自然的创造化育。陶冶：烧制陶器，冶炼金属，喻指制作。造化：自然的化育。《庄子·大宗师》：“今一以天地为大炉，以造化为大冶。”

③上药：最好的药物。本书《仙药》：“上药令人身安命延，升为天神。”

④道引：又作“导引”。导指导气，引指引动身体，为古代一种以形体运动配合呼吸吐纳的炼养方法。《庄子·刻意》：“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，……此道引之士，养形之人”。

⑤人有明哲：当依敦煌石室本《抱朴子》作“人有明知(智)”。

⑥施为：实行，这里指施运法术。

⑦服食：指道教徒食饵仙药。

⑧变易形貌：张衡《西京赋》：“奇幻倏忽，易貌分形。”“易貌分形”与“变易形貌”意近，指变幻身形，改换容貌的一种幻术。

⑨吞刀吐火：古代杂技的一种。张衡《西京赋》：“吞刀吐火，云雾杳冥”。葛洪认为是一种法术。

⑩坐在立亡：道教徒修炼的一种隐身术。《神仙传·皇初平传》：“能坐在立亡，行于日中无影。”《云笈七签》四十八：“分身散形，坐在立亡。”

⑪三十六石立化为水：中国古代关于水溶液的一种早期试验成果。《列仙传》云：八公传授淮南王“三十六水方”，当即此。

⑫饴(yí 怡)：同“饴”，糖浆。

⑬服丹：服食仙丹。守一：道教内炼方术。《老子》“载营魄抱一”，为守一理论根源。《太平经》多次提及守一，认为“一”是道之根，气之始，命之所属等。

“一”指其说不一:或谓心、意、志、身中之神等等。参见本书《地真》。

⑭还精:道教徒修炼的一种保存、补偿精气的法术。胎息:道教徒修炼的一种方术,略似现在的气功。其源为《老子》“专气致柔,能婴儿乎”。达到胎息的炼养法较多,如行气、服气、存思、炼气等等。参见本书《释滞》。

⑮八极:八方极远的地方。《淮南子·地形》:“八纮之外,乃有八极。”

⑯《玉策记》:古代道书,本书《遐览》有著录。

⑰蓍(shī 师):草名,多年生。因为它命长,古人常用以占卜。

⑱时有白云蟠蛇:当依宝颜堂秘笈本《抱朴子》作:“时有白云蟠旋。”

⑲率:一般。

⑳披越:分散着覆盖的样子。

㉑杪(miǎo 秒):树梢。

㉒偃盖:偃伏的车盖。

㉓猨:同“猿”。

㉔玃(jué 蕨):大猴。

㉕骐骥:同“麒麟”。

㉖腾黄:神马名。《太平御览》八九六引《符瑞图》云:“腾黄者,神马也。……其状如狐,背上有两角。出白氏之国,乘之寿三千岁。”吉光:一种神兽。《十洲记》:“吉光毛裘黄色,盖神马之类也。”

㉗比例:比、例同义连用,指例子。

㉘周旋:打交道,这里指总是用龟鹤举例。

㉙枝:通“支”,支撑。

㉚故:仍然。

㉛陈仲弓:东汉人陈寔,字仲弓。笃论:评论确切。《汉书·董仲舒传赞》:“至(刘)向曾孙龚,笃论君子也。”

㉜缒(zhuì 赘):用绳子拴着物体,从高处放下去。

㉝许:数词,表示不确定的约数。

㉞史迁:太史公司马迁。

【译文】

有人责难道:“人类之中有彭祖,正好比树木中有松柏,他们秉

承着天地的安排，怎么可能通过人为地学习得到呢?”抱朴子回答：“天地创造化育的万物中，没有什么比人类更机敏的了。所以，能达到道术的低境界的人就能役使万物，得到高深道术的人就能长生不死。他们懂得：最好的药物能够益寿延年，所以服用这些药物去追求仙境；他们知道：灵龟和仙鹤有长久的寿命，所以仿效它们的导引去增加年龄。再说松柏的枝叶同其他各种树木有着差别，龟鹤的体形与其他各类鸟兽全然不同。至于彭祖、那还是个人，并不是独自寿命久远的非人类，只是由于他们懂得了道术才长寿，而不是命中注定的。众多树木不能效法松柏，各类禽兽不能学习龟鹤，所以才短命夭折。但是人却有聪明理智，只要能够修炼彭祖、老子的道术，就可以像他们那样取得功效。如果说世间没有仙人，但先前的哲人所记载的就有将近一千人，而且都有姓氏字号，都有实际的施行方术的起始本末。并不是假话。如果认为他们都独自秉承奇特的运气，而据传说却都有老师供奉，而且服用丹药，并不是生下来就懂得的。如果说道术不能学到，那么改变形体、吞刀吐火、坐在立亡、兴云起雾、召致虫蛇、聚集鱼鳖，以及把三十六种石头顷刻间化为水浆，将玉石销溶成糖浆，使金属崩溃成浆液，潜入深渊而身体不沾湿，踏上刀刃却不受伤，变幻改形等类事，就有九百多种，依照这些法术来施行，没有不奏效的。那又为什么唯独不肯相信神仙是可以追求的呢！求仙之道修成迟缓，禁忌也很多，自然地，如果没有超越世人的志向，强有力的才能，就不能持之以恒。有的人很容易自我怀疑，半途而废，就认为求仙之道，长生不死，实际上是不能获得的。仙经说：‘服用仙丹，守持专一，可以和上天一起完毕；补偿精蕴，胎儿般呼吸，延续寿命，无边无际。’这些都是最好的道理、首要的格言呵！民间有德行的人，尚且还能做到：对内，不辜负良心；对外，不愧对形体；对上，不欺骗老天；对下，不改变诺言。何况古代得道的高士，难道会凭空捏造假话，用一定不可能的事，欺骗后来的读者？那又追求什么呢！如果没有这种命运，始终不肯相信，又

怎么能勉强使他们相信呢！”

有人又责诘道：“乌龟和仙鹤长寿，大盖是世人的空话吧！谁能与这两种动物自始至终地追随着，从而确认它们的长寿呢？”抱朴子说：“如果获得其中的要点，那么，在八方外极远之处，也如同在自己的指头手掌中；一百代以前遥远之事，也好似就发生在同一时代里；不必存在于庭院和屋檐旁边，等到视力所到达之处，这样才知道。《玉策记》说：活了一千岁的乌龟，各种颜色都具备了，它们的额头上双骨突起，好似兽角，懂得人的言语。飘浮在莲花的叶面上，时而隐藏于丛生的蓍草下，它们的上空时时有白云盘旋。活了一千岁的白鹤，随着时令而鸣叫，能够攀登树木，而那些还没到一千年的，始终不能聚集在树木上。长寿的白鹤颜色纯白色，头脑完全丹红。像这样就能显现在世人眼前，让他们知晓。但年老的动物富于智慧，一般都深深地隐藏着，所以人们很少有看见它们的。依据《玉策记》和《昌宇经》，不但是这龟鹤两种动物长寿，还说千年的松树，向四边散布开，上边不长树枝，远望过去，恰似偃伏的车盖，其中有某些动物，有的像青牛，有的像青羊，有的像青狗，有的像青人，都能长寿万年。又说：蛇有无穷的寿命。猕猴寿命满八百岁的变成猿猴，猿猴活五百岁的变成玃，玃则可以活一千年。蟾蜍可以活三千岁，麒麟可以活两千岁。腾黄这种马，吉光这种兽，都能活上三千年。‘千岁鸟’、‘万岁禽’，都长着人的脸和鸟的身子，寿命也如像它们的姓名一样。老虎、鹿、兔子，都能活上一千年，那活满五百年的，它们的毛色是白色的。熊的寿命上五百岁的，就能变化了。狐狸豺狼，都能活八百岁，活满五百岁，就善于变作人形。老鼠能活三百岁，活满一百岁的，颜色就变白，善于依顺人意而预卜，名字叫做‘仲’，能够知道一年之中的吉凶，以及千里之外的事情。诸如此类的实例，不可能一一记载。只靠博闻强识的人碰到事物能够指出名字，广收泛览的人依据事理而不会迷惑罢了。何必常常用龟鹤来反复举例，这才能明知呢？如果不能辨识万物，那么，就是果园菜圃中

的草木，野外河沼中的禽兽，都会有很多不认识，更何况那些与众不同的生物呢？《史记·龟策记》说：长江淮河之间的居民，有的从孩提时就用乌龟支撑床榻，直至后来衰老死亡。家里人移开床，乌龟却仍然活着。就算这样，这乌龟的寿命也不少于五六十年了，不饮水不进食，像这样长时间却不会死亡，可见它与一般动物的差异够大了，又怎么能怀疑它可以活到一千岁呢？仙经说的仿效乌龟呼吸，岂不是有道理的吗？而且，太丘长颖川的陈寔，是个评论准确的士子，他撰写的《异闻记》说：同郡人张广定，逢遇动乱，避开家园。有个女儿年龄才四岁，不能长途跋涉，又不能挑着或背着一同逃难。他盘算：抛弃她当然会让她饿死，又不忍心让她的尸骸暴露。在这个村子边有一个大古墓，顶上有一个掘穿的洞穴，张广定就用工具装着她吊了下去，把女孩放到墓底，又拿了几个月的干粮和饮用水给她，才割舍而去。等到动乱平定，其间已过了三年，张广定才得以返回故园。想去古墓收拾女儿的尸骨，重新殡葬。等他去到一看，女儿仍然安坐在墓穴中。她看到自己的父母，还能认出来，非常高兴。而父母开头还担心她是鬼魅。父亲下到墓穴，就近观察，才相信她没有死。问她从哪儿得到吃的。女儿说：刚断粮时很饿，后来看见坟墓角落有一种动物，在伸长了脖子吞咽空气，就试着仿效它，变得不再饥饿。就成日整月地吞咽空气，直到今天。父母离去时所留下的衣服被褥仍在坟墓中，因为不行走往来，衣服没有破蔽，所以不感到寒冷。张广定就寻找女儿所说的东西，原来是一只大乌龟。女儿出来后食用谷物，开头小腹疼痛、呕吐，很久才习惯。由此，又足以知道乌龟有长生不死的法术，追求道术的人仿效它，可以取得那同样延续年寿的效验。太史公司马迁和陈寔，都不是信口开河之人。天下的虫鱼禽兽很多，而古人之所以只举出这两种动物，是因为明知它们具有与众不同能力的缘故，而且，只举出龟鹤，就像看见一只屋角就可以悟出其它屋角一样，推测出其他的动物也能长寿来。”

【原文】

或难曰："龟能土蛰[1]，鹤能天飞，使人为须臾之蛰[2]，有顷刻之飞，犹尚不能，其寿安可学乎？"抱朴子答曰："虫之能蛰者多矣，鸟之能飞者饶矣，而独举龟鹤有长生之寿者，其所以不死者，不由蛰与飞也。是以真人但令学其道引以延年，法其食气以绝谷，不学其土蛰与天飞也。夫得道者，上能竦身于云霄，下能潜泳于川海。是以萧史偕翔凤以凌虚[3]，琴高乘朱鲤于深渊[4]，斯其验也。何但须臾之蛰，顷刻之飞而已乎！龙蛇蛟螭[5]，狙猬鼍螽[6]，皆能竟冬不食。不食之时，乃肥于食时也，莫得其法。且夫一致之善者，物多胜于人，不独龟鹤也。故太昊师蜘蛛而结网[7]，金天据九扈以正时[8]，帝轩俟凤鸣以调律[9]，唐尧观蓂荚以知月[10]。归终知往[11]，干鹊知来[12]，鱼伯识水旱之气[13]，蜉蝣晓潜泉之地[14]，白狼知殷家之兴[15]，鸑鷟见周家之盛[16]，龟鹤偏解导养，不足怪也。且仙经长生之道，有数百事，但有迟速烦要耳，不必皆法龟鹤也。上士用思遐邈[17]，自然玄畅[18]，难以愚俗之近情，而推神仙之远旨。"

或曰："我等不知今人长生之理，古人何独知之？""此盖愚暗之局谈[19]，非达者之用怀也。夫占天文之玄道，步七政之盈缩[20]，论凌犯于既往，审崇替于将来[21]，仰望云物之征祥[22]，俯定卦兆之休咎[23]，运三棋以定行军之兴亡[24]，推九符而得祸福之分野[25]。乘除一算，以究鬼神之情状；错综六情[26]，而处无端之善否[27]。其根元可考也，形理可求也，而庸才近器[28]，犹不能开学之奥治[29]，至于朴素，徒锐思于糟粕，

不能穷测其精微也。夫凿枘之粗伎[30]，而轮扁有不传之妙[31]；掇蜩之薄术[32]，而伛偻有入神之巧[33]。在乎其人，由于至精也。况于神仙之道，旨意深远，求其根茎，良未易也。松乔之徒[34]，虽得其效，未必测其所以然也，况凡人哉！其事可学，故古人记而垂之，以传识者耳。若心解意得，则可信而修之，其猜疑在胸，皆自其命，不当诘古人何以独晓此，而我何以独不知之意耶？吾今知仙之可得也，吾能休粮不食也，吾保流珠之可飞也[35]，黄白之可求也[36]。若责吾求其本理，则亦实复不知矣。世人若以思所能得谓之有，所不能及则谓之无，则天下之事亦鲜矣。故老子有言，以狸头之治鼠漏[37]，以啄木之护龋齿[38]，此亦可以类求者也。若蟹之化漆[39]，麻之坏酒[40]，此不可以理推者也。万殊纷然，何可以意极哉？设令抱危笃之疾[41]，须良药之救，而不肯即服，须知神农、岐伯所以用此草治此病本意之所由[42]，则未免于愚也。"

或曰："生死有命，修短素定，非彼药物，所能损益。夫指既斩而连之，不可续也；血既洒而吞之，无所益也。岂况服彼异类之松柏，以延短促之年命，甚不然也。"抱朴子曰："若夫此论，必须同类，乃能为益，然则既斩之指，已洒之血，本自一体，非为殊族，何以既斩之而不可续，已洒之而不中服乎？余数见人以蛇衔膏连已断之指[43]，桑豆易鸡鸭之足[44]，异物之益，不可诬也。若子言不恃他物，则宜捣肉冶骨，以为金疮之药；煎皮熬发，以治秃鬓之疾耶？夫水土不与百卉同体，而百卉仰之以植焉；五谷非生人之类，

而生人须之以为命焉。脂非火种，水非鱼属，然脂竭则火灭，水竭则鱼死，伐木而寄生枯[45]，芟草而兔丝萎[46]，川蟹不归而蛣败[47]，桑树见断而蠹殄[48]，触类而长之，斯可悟矣。金玉在九窍[49]，则死人为之不朽。盐卤沾于肌髓，则脯腊为之不烂，况于以宜身益命之物，纳之于己，何怪其令人长生乎？”

【注释】

①蛰(zhé 哲)：动物冬眠，藏匿不食不动。

②须臾：片刻。

③萧史偕翔凤以凌虚：《列仙传》说：萧史，秦穆公时人，善于吹箫。穆公把自己女儿弄玉嫁给了他。萧史每天教弄玉吹奏凤鸣之声。数年后，凤凰飞来，驭两人飞去。

④琴高乘朱鲤于深渊：《列仙传》说：琴高，赵人。辞别世间潜入涿水中。后来乘红鲤鱼而出。

⑤螭(chī 痴)：传说中一种无角龙。

⑥狙(jū 居)：猕猴。蝟：刺猬。蠡：螺蛳。

⑦太昊：传说中的帝王，又名“伏羲氏”。《周易・系辞传》说：古代伏羲氏结绳而作网罟以捕兽打鱼。

⑧金天：传说中古帝王少皞的称号。扈(hù 户)：鸟名，《尔雅・释鸟》说就是鸡，又写作“扈”。金天据九扈以正时：《左传・昭公十七年》：“九扈为九农正。”孔颖达疏：“诸扈别春夏秋冬四时之名。”

⑨帝轩俟凤鸣以调律：《云笈七签・轩辕本纪》：“容成子善知音律，初为黄帝造律历，造笙以像凤鸣。”

⑩唐尧：传说中古帝王名，又称“尧”，因为封于唐，故称“唐尧”。唐尧观蓂荚以知月：《竹书纪年・陶唐氏》说：尧时有草夹阶生长，随月生死。每月朔日生一荚，至月半则生十五荚，至十六日后，每日落一荚，至月晦而尽。尧观察它们知道了月历。蓂荚：又称“历荚”。

⑪归终：传说中的一种神兽。归终知往：《太平御览》九〇八引《淮南万毕

术》:“归终知来”,这里说“归终知往”,可能依据各有不同。

⑫干鹊:喜鹊。干鹊知来:《淮南子·泛论》:“干鹊,知来而不知往。”

⑬鱼伯:又名“青蚨”、“蚨蝉”等。《本草纲目》四十引《搜神记》云:“南方有虫名青蚨,形大如蝉,辛美可食。……杀其母涂钱,以子涂贯,用钱去则自还。”但诸书不说鱼伯识水旱气。另一方面,古人认为有些动词能预知水旱,如蚯蚓(《本草纲目》),鹬(《说文解字》)等。

⑭蜉蝣晓潜泉之地:蜉蝣:当依宋浙本《抱朴子》作“蚍蜉”。《抱朴子外篇·博喻》:“蛇蚝(小蚍蜉)知潜泉之所居。”

⑮白狼知殷家之兴:古代阴阳家说白色狼的出现,乃是王者兴盛的征兆。《尚书中候》说:“(商)汤牵白狼。”

⑯鹫鹭(yuèzhuó 乐浊):凤凰之类瑞鸟。鹫鹭见周家之盛:《国语·周语上》:“周之兴也,鹫鹭鸣于岐山。”

⑰遐邈:远大。

⑱玄畅:幽远畅达。

⑲局谈:受拘束的见解。

⑳步:推算。七政:北斗七星。《史记·天官书》云:“北斗七星,所谓‘旋玑玉衡,以齐七政。’……斗为帝车,运于中央,临制四乡,分阴阳,建四时,均五行,移节度,定诸纪,皆系于斗。”“步七政”之例,可参见《开元占经》。

㉑崇替:灭亡。《国语·楚语下》:“吾闻君子唯独居思念前世之崇替者。”注:“崇,终也;替,废也。”

㉒征祥:吉祥的征兆。刘向《说苑·善说》:“天瑞并至,征祥毕见。”仰望云物之征祥:古人以云气附会人事,预言吉凶,又称“云占”。《周礼·春官宗伯》:“以五云之物,辨吉凶、水旱、降丰荒之祲象。”

㉓休咎:吉凶。《汉书·刘向传》:“向见《尚书·洪范》箕子为武王陈五行阴阳休咎之应。”

㉔运三棋:古代占卜的一种方法。用木头制棋十二枚,按每四枚一组分为“上”、“中”、“下”三组。占卜时先择吉日,祝咒,一齐掷地,以所得上中下情形成卦,查看卦词,以定吉凶。因为分为三组,故称“三棋”。本书《杂应》云:“推三棋,步九宫。”

㉕推九符而得祸福之分野:九符:疑指“九宫”,东汉以前用离、艮、兑、乾、巽、震、坤、坎八卦之宫,加上中央,得九宫。再将其与数、节气、方位等相配,以

此定吉测凶。《后汉书·张衡传》:“重之以卜筮,杂之以九宫。”安徽阜阳县近年曾出土“太乙九宫占盘。”分野:古人把十二星辰的位置与地上州、国的位置相对应,以天象的变异来比附州国的吉凶。据清人孙星衍说:这句话应当写成:“推九符而得分野之祸福。”

㉖错综:分析综合。《易经·系辞上》:“参伍以变,错综其数。”六情:人的六种感情,一般指喜、怒、哀、乐、爱、恶。

㉗无端:没有头绪。《庄子·达生》:“藏乎无端之纪。”

㉘器:本领。

㉙奥治:奥秘和治学的方法。

㉚凿枘:这里指凿出孔洞,放入榫头。伎:通“技”,技艺。

㉛轮扁:古代斫轮的名匠,叫扁。轮扁有不传之妙:《庄子·天道》:“桓公读书于堂上。轮扁斫轮于堂下,释椎凿而上。……曰:“斫轮,徐则甘而不固,疾则苦而不入。不徐不疾,得之于手而应于心,口不能言。……臣不能以喻臣之子,臣之子亦不能受之于臣。”

㉜掇蜩:捉蝉。

㉝伛偻有入神之巧:《庄子·达生》:“仲尼适楚,出于林中,见佝偻者承蜩,犹掇之也。”……仲尼曰:“子巧乎,有道邪?”……孔子顾谓弟子曰:“用志不分,乃凝于神。”

㉞松、乔:赤松子、王子乔,传说中古代的神仙。

㉟流珠:内丹术术语,指灵汞,即大脑调节功能。《性命圭旨》:“……曰流珠,曰姹女,皆指灵汞而言。”

㊱黄白:金银。本书《黄白》:“黄者,金也;白者,银也。”这里指炼金银的方术。

㊲鼠漏:即“鼠瘘”,淋巴腺结核之类。以狸头治鼠漏:用狸猫头治疗鼠瘘,因为鼠怕猫,所以古人这样比附。《淮南子·说山》:“狸头愈鼠。”

㊳以啄木之护龋齿:用啄木鸟治疗龋齿,因为啄木鸟能抓出深藏的蛀虫,所以古人这样比附。

㊴蟹之化漆:古人认为螃蟹会败坏生漆质量。《淮南子·览冥》:“蟹之败漆。”

㊵麻之坏酒:古人认为麻会使酒质地败坏。其说未详。

㊶笃:病重。

㊷神农、歧伯：古史说神农氏尝百草为药。歧伯：相传上古名医，为黄帝大臣。《黄帝内经》据说就是黄帝和他对话的记录。

㊸蛇衔膏：当依敦煌石室本《抱朴子》作“蛇衔”，草药名。南朝宋刘敬叔《异苑》：“昔有田父耕地，值见伤蛇在焉。有一蛇衔草著疮上。经日，伤蛇走。田父取其草余叶以治疮，皆验，本不知草名，因以蛇衔为名。”

㊹桑豆：当依宋浙本《抱朴子》作“桑虫”，当指桑蠹虫。《本草纲目》卷四十一云：主治“金疮肉生不足”等。易：治。

㊺寄生：一种寄生植物，又叫“茑”。《诗经·小雅·頍弁》：“茑与女萝”，毛亨传：“茑，寄生也。”

㊻兔丝：一种寄生植物，又叫“女萝”。《淮南子·说山》：“千年之松，下有茯苓，上有兔丝。”

㊼蛣（jié 洁）：璅（zǎo 早）蛣，即寄居蟹。川蟹不归而蛣败：梁任昉《述异记》：“璅昉似小蚌，有一小蟹在腹中，蛣出求食，故淮海之人呼为‘蟹奴’。”

㊽蠹（dù 度）：蛀蚀器物的虫子。

㊾九窍：人体的九孔。《周礼·天官·疾医》：“两之以九窍之变。”郑玄注：“阳窍七（眼、耳、鼻、口）阴窍二（大、小便处）。”

【译文】

有人发难：“乌龟能够在土中蛰伏，白鹤能够在天上飞翔，但让人哪怕只有片刻的蛰伏，仅仅瞬间的飞翔，尚且不可能，那么，它们的长寿又怎么可能学到呢？”抱朴子答道：“兽虫中能够蛰伏的很多，禽鸟中能够飞翔的也很多，人们却唯独举出龟鹤有长久延续的寿命，是因为它们之所以不会死亡，并不在能蛰伏和飞翔。所以，得道者只让人学习它们的导引来延长年龄，效法它们的食气去断绝谷食，并不学习它们在土中蛰伏和在天上飞舞。学得道术的人，向上，能够耸身于云霄间，往下，能够潜泳到江海里。所以，萧史伴随翱翔的凤凰去凌越虚空，琴高乘驾红色的鲤鱼去遨游深渊，这就是得道者的明证。岂只片刻的蛰伏，短暂的飞翔而已！苍龙、老蛇、蛟龙、螭龙，以及猿猴、刺猬、鳄鱼、螺蛳，都能够整个冬天不进食，而

且不进食的时候，还比进食时还肥壮，但没有人能学到这些方法。而且有一技之长的动物，有很多超过了人类，不单是乌龟和白鹤。所以太昊以蜘蛛为师而编织网罟，金天依据九扈去校正时节，轩辕等候凤凰鸣叫去谐调音律，唐尧观察蓂荚就知道月份。归终懂得离去，喜鹊知道归来，鱼伯能辨识湿润干燥的气息，蚍蜉知晓潜伏地泉的地方，白狼知道殷王朝的兴旺，鸑鷟明察周王室的隆盛……。所以，乌龟、白鹤独自了解导引养生之术，并不足为奇。而且仙经记录使人长生不老的道术，有好几百种，只有迟缓、迅速、繁琐、简要的区别而已，不一定都要效法乌龟、白鹤。上等的道士用心远大，自然幽玄畅达，难以用愚笨世俗的浅近情志，去推测神仙的宏远意旨。”

有人说：“我们都不能知晓现在的人们长生不老的道理，为什么唯独古人知道呢？”抱朴子答：“这也许算是愚昧者的拘泥言论，而不是通达者所具有的明智胸怀。占卜天象那玄妙的道理，推算日月星辰的长短，评价往日冲犯的征兆，审测将来灭亡的迹象，仰望云气的吉祥兆头，俯看卦象的有利无利，运筹三棋就定夺了行军的成败，推导九符就得出分野的祸福。乘除法一运算，就深知鬼魅神仙的情况；分析综合各种情感，就了解无头无尾的事情的优劣。它们的根本起始是可以考核的，外形道理也是能够深求的。但是，平庸的才能，浅近的本领，尚且不能开启学业的奥秘和治学的方法，从而达到返朴归真，而只是在糟粕中锐意研求，不能透彻地考测学问的精深微妙。就是凿孔、装榫这类粗笨的技能，轮扁还有着不可言传的妙艺；捕捉蝉蜩之类浅薄的方法，伛偻尚且有着出神入化的巧伎。可见道术的深浅取决于学习的人，在于他们是否高度的精通。何况对于求仙的道术，意趣深邃而渺远，要寻求到根本，实在不容易。赤松子、王子乔的门徒，虽然得到仙道的效用，却未必测度到之所以会有此效用的原因，更何况那些平凡之辈呢？仙道可以学成，所以古人记载并流传下来，传授给那些有辨识能力的人。如果

心里理解了，意旨获得了，就可以相信并修炼。但猜疑留存于胸的人，都是本源于命运，他们不应该诘责古人凭什么独自懂得仙道，而自己为什么偏偏不了解这种旨意。我现在明知仙道是可以求得的，我能够停止粮食而不吃，我能确保元炁可以在体内飞升，我能认定黄金、白银是可以炼制的，但如果要我说出那根本的道理，那么就连我也不太明白。世俗之人如果认为自己思索所能获得的道理才算是有，所不能考虑到的就算是无，那么，天下的事理也就太少了！而，老子有句名言：如果用狸猫的头颅治疗鼠瘘病，用啄木鸟去保护龋齿病，如果说这些还可以依据事类来推求的话，那么螃蟹能腐化生漆，麻类能毁坏酒浆，这类情况就不能用事理来推求了。万物杂乱无章，哪里可以用主观意志去推测至尽呢？假如有人患了危重的疾病，急待良药的抢救，却不肯马上服用，一定要明白神农、歧伯之所以要用这种草药治疗这种病的本来意图是怎样产生的，就未免太愚笨了！”

有人说：“人的生死有一定的命运，寿命的长短本来就是早规定好的，并不是哪一种药物所能减年增寿的。就像手指头断了以后再想接上，也不可能再接续了；鲜血已经抛洒以后还吞咽，也没有什么补益了。更何况服食那些与人类不同的松柏，去延长短促的生命，太不合情理了！”抱朴子说：“像这样说来，那么就一定要同类的事物，才能够带来益处啦。既然如此，那么已经断绝的手指，已经抛洒的鲜血，本来属于同一躯体，并不是不同的种类，为什么断了以后就不可接续，洒了以后就不能服用呢？我多次看到过人用蛇衔草接连已经断离的手指，用桑虫治愈鸡、鸭的脚。可见，不同的物类能相互补益，并不是捏造出来的。如果像您所说，人们不依恃其他物类，那么岂不是应该捣碎肉膏、炼冶骨胳，把它们作为治疗金疮的药物；煎煮皮肤、熬制头发，去治疗秃头的疾病吗？水土并不与百花属同一物体，但百花仰恃它们而培植；五谷并不属于活人一类，但活人却必须要它们来维持生命；油脂并不属于火一类，水液并不属

于鱼一类，但油脂干竭，烈火就会熄灭，水液干竭，游鱼就会死去。吹断树木，寄生就会干枯；割断青草，兔丝就会颓萎。小蟹不归来，璅蛣就会毁绝；桑树被砍断，蛀虫就会灭亡。触类而旁通，就可以领悟其间道理了。黄金玉石如果放在人的九窍里，那么死人就因此而不会腐烂；盐巴咸卤如果浸透了骨肉，那么干肉就为此不会溃烂，何况凭着适宜养生、增益年寿的药物，被自己所接纳的效果呢？又何必奇怪它们能令人长生不老呢！”

【原文】

或难曰：“神仙方书，似是而非，将必好事者妄所造作，未必出黄、老之手[①]，经松、乔之目也。”抱朴子曰：“若如雅论，宜不验也。今试其小者，莫不效焉。余数见人以方诸求水于夕月[②]，阳燧引火于朝日[③]，隐形以沦于无象[④]，易貌以成于异物，结巾投地而兔走[⑤]，针缀丹带而蛇行[⑥]，瓜果结实于须臾[⑦]，龙鱼瀺灂于盘盂[⑧]，皆如说焉。按《汉书》栾太初见武帝，试令斗棋，棋自相触[⑨]。而《后汉书》又载魏尚能坐在立亡[⑩]，张楷能兴云起雾[⑪]，皆良史所记，信而有征。而此术事，皆在神仙之部，其非妄作可知矣。小既有验，则长生之道，何独不然乎！”

或曰：“审其神仙可以学，政翻然凌霄[⑫]，背俗弃世，烝尝之礼[⑬]，莫之修奉，先鬼有知，其不饿乎！”抱朴子曰：“盖闻身体不伤，谓之终孝[⑭]，况得仙道，长生久视，天地相毕，过于受全归完[⑮]，不亦远乎？果能登虚蹑景，云轝霓盖[⑯]，餐朝霞之沆瀣[⑰]，吸玄黄之醇精[⑱]，饮则玉醴金浆[⑲]，食则翠芝朱英[⑳]，居则瑶堂瑰室，行则逍遥太清[㉑]。先鬼有知，将蒙我

荣，或可以翼亮五帝[22]，或可以监御百灵，位可以不求而自致，膳可以咀茹华琼[23]，势可以总摄罗酆[24]，威可以叱咤梁成[25]，诚如其道，罔识其妙，亦无饿之者。得道之高，莫如伯阳[26]。伯阳有子名宗，仕魏为将军，有功封于段干[27]。然则今之学仙者，自可皆有子弟以承祭祀，祭祀之事，何缘便绝？”

或曰：“得道之士，呼吸之术既备，服食之要又该，掩耳而闻千里，闭目而见将来，或委华驷而辔蛟龙，或弃神州而宅蓬、瀛[28]，或迟回于流俗[29]，逍遥于人间，不便绝迹以造玄虚，其所尚则同，其逝止或异，何也？”抱朴子答曰：“闻之先师云：仙人或升天，或住地，要于俱长生，去留各从其所好耳。又服还丹金液之法[30]，若且欲留在世间者，但服半剂而录其半。若后求升天，便尽服之。不死之事已定，无复奄忽之虑[31]。正复且游地上，或入名山，亦何所复忧乎？彭祖言：天上多尊官大神，新仙者位卑，所奉事者非一，但更劳苦，故不足役役于登天[32]，而止人间八百余年也。又云：古人得仙者，或身生羽翼，变化飞行，失人之本，更受异形，有似雀之为蛤，雉之为蜃，非人道也。人道当食甘旨，服轻暖，通阴阳[33]，处官秩[34]，耳目聪明，骨节坚强，颜色悦怿，老而不衰，延年久视，出处任意[35]，寒温风湿不能伤，鬼神众精不能犯，五兵百毒不能中[36]，忧喜毁誉不为累，乃为贵耳。若委弃妻子，独处山泽，邈然断绝人理，块然与木石为邻，不足多也。昔安期先生、龙眉宁公、修羊公、阴长生[37]，皆服金液半剂者也。其止世间，或近千年，然

后去耳。笃而论之，求长生者，正惜今日之所欲耳，本不汲汲于升虚，以飞腾为胜于地上也。若幸可止家而不死者，亦何必求于速登天乎？若得仙无复住理者，复一事耳。彭祖之言，为附人情者也。”

或问曰：“为道者当先立功德，审然否[38]？”抱朴子答曰：“有之。按《玉钤经中篇》云[39]：“立功为上，除过次之。为道者以救人危，使免祸，护人疾病，令不枉死，为上功也。欲求仙者，要当以忠孝和顺仁信为本。若德行不修，而但务方术，皆不得长生也。行恶事大者，司命夺纪[40]，小过夺算[41]，随所犯轻重，故所夺有多少也。凡人之受命得寿，自有本数。数本多者，则纪算难尽而迟死，若所禀本少，而所犯者多，则纪算速尽而早死。又云：人欲地仙，当立三百善；欲天仙，立千二百善。若有千一百九十九善，而忽复中行一恶，则尽失前善，乃当复更起善数耳。故善不在大，恶不在小也。虽不作恶事，而口及所行之事，及责求布施之报[42]，便复失此一事之善，但不尽失耳。又云：积善事未满，虽服仙药，亦无益也。若不服仙药，并行好事，虽未便得仙，亦可无卒死之祸矣。吾更疑彭祖之辈，善功未足，故不能升天耳。”

【注释】

①黄、老：黄帝和老子。战国末期，齐都稷下道家学习推崇黄老学说。至汉初，更融汇儒学“仁义”和道家“无为”为一体，形成新道学思想“黄老学”。至东汉，黄老学随时代发展为“黄老教”，为道教产生提供了理论基础。

②方诸：大蛤，一种蚌类动物。方诸求水于夕月：古人认为用大蛤壳摩擦

发热，月圆时便能产生出水。《淮南子·天文》："方诸见月则津而为水"，又《览冥》："方诸取露于月。"

③阳燧：凹面铜镜，聚集日光可以取火。《淮南子·天文》："阳燧见日则燃而为火"；又《览冥》："阳燧取火于日。"

④沦：沉匿。无象：不成形象的境地。

⑤结巾投地而兔走：将佩巾打结后投在地上便化作兔子奔走。当属古幻术形式。

⑥针缀丹带而蛇行：用针线连缀红带子就变成老蛇爬行。当属古幻术形式。

⑦瓜果结实于须臾：《神仙传》说：介象这个人能种瓜菜百果，皆立刻生长结实可食。

⑧浐濯(chánzhuó 谗茁)：出没游动的样子。龙鱼浐濯于盘盂：《后汉书·徐登传》引《异苑》："赵侯以盆盛水，吹气作禁，鱼龙立见。"又，同书《左慈传》："(曹)操从容顾众宾曰：'今日高会，珍羞略备，所少吴松江鲈鱼也。'元放于下坐应曰：'此可得也。'因求铜盘贮水，以竹竿饵钓于盘中，须臾引一鲈鱼出。操抚掌大笑。"

⑨栾太初见武帝，试令斗棋，棋自相触：事见《史记·封禅书》、《汉书·郊祀志》。

⑩魏尚能坐在立亡：魏尚，汉文帝时人，曾任云中郡守。未闻其懂得法术。又，据说汉高祖太史令亦名魏尚，此人晓法术，识鸟语。参见《古今人名大辞典》。

⑪张楷能兴云起雾：《后汉书·张霸传》："子楷，……性好道术，能作五里雾。"

⑫政：通"正"，只不过。

⑬烝尝：冬祭曰烝，秋祭曰尝。"烝尝"，泛指祭祀。《诗经·小雅·楚茨》："絜尔牛羊，以往烝尝。"

⑭终：这里指"最好的"。

⑮受全归完：指从上天接受并终结的普通人完整的一生。

⑯轝：(yú 鱼)：车。

⑰沆瀣(hàngxiè 桁谢)：《楚辞·远游》："餐六气而饮沆瀣兮"，王逸注引《陵阳子》："冬饮沆瀣者，北方夜半气也。"这里的"沆瀣"泛指气息。

⑱玄黄:《易经·坤卦》:“天玄而地黄”,所以可以用“玄黄”代指天地。

⑲玉醴金浆:仙人所饮用的玉石、黄金溶液。

⑳翠芝朱英:仙人所服用的碧色灵芝红色仙葩。

㉑太清:道教所向往的最高神仙世界之一。本书《杂应》:“太清之中,其气甚刚。”

㉒翼亮:辅佐光大。《三国志·魏志·高堂隆传》:“翼亮帝室。”

㉓茹(rú 如):吃。华琼:指华贵的盛宴。

㉔总摄:统管。罗酆:道教所认为的鬼王都城所在地。在北方癸地,有山高二千六百里,周回三万里。下有洞天,周回一万五千里。山上洞中各有穴宫,为六天鬼神的宫室。宋代以后的道士把它附会到四川酆都。

㉕梁成:鬼中英杰的名字。《太平御览》八百八十三引王隐《晋书》说:“鬼之圣者,梁成”。

㉖伯阳:老聃的字。

㉗段干:古地名,春秋时魏国的城邑。《史记·老子传》:“老子之子名宗,宗为魏将,封于段干。”

㉘蓬,瀛:蓬莱和瀛州,传说中的仙山。

㉙迟回:徘徊。鲍照《放歌行》:“今君有何疾,临路独迟回。”

㉚还丹:道教徒炼丹时,以九转丹再炼,即化为还丹。金液:黄金的溶液。

㉛奄忽:迅疾,这里为死亡的委婉语。

㉜役役:劳作不息、追求不止的样子。《庄子·齐物》:“终身役役,而不见其成功。”

㉝阴阳:这里指男女交媾之道。

㉞秩:做官的职位、级别。

㉟出处(chǔ 础):进退。《易·系辞上》:“君子之道,或出或处。”

㊱五兵:五种兵器,这里泛指兵器。百毒:各种毒素。

㊲安期先生、龙眉宁公、修羊公、阴长生:古仙名。安期先生,《兖州府志》:“安期生,琅琊人也。受学河上丈人,卖药海边,老而不仕,时人谓之千岁公。”龙眉宁公,《列仙传》:“龙眉山上有宁先生,毛身广耳,被发鼓琴。”修羊公,《列仙传》:“脩羊公,魏人。居华阴山石室中,有县石榻卧其上,石尽穿陷,略不动……。”阴长生,《神仙传》:“阴长生者,新野人也。汉皇后之亲属,少生富贵之门而不好荣贵,唯专务道术。……。”

㊳审：知道，了解。

㊴《玉钤经》：古代道教著作，本书《辨问篇》、《登涉篇》有记。

㊵纪：三百天。参见本书《微旨》。

㊶算：三天。参见本书《微旨》。

㊷责：求。布施：以财物施舍于人。《国语·周语上》："享祀时至，而布施优裕也。"这里泛指干好事。

【译文】

有人诘难道："神仙方术之书，似是而非，一定是爱生事的人胡乱编造出来的，不一定出自于黄帝、老子的手笔，经由过赤松子、王子乔的阅览。"抱朴子答："如果像您的这种高论，那么这些书应该是没有效果的，但是，既使是现在试验那些小方术，也没有不奏效的呀！我曾多次看见人们用大蛤在月夜里求水，用铜镜在朝阳下引火；隐匿身体，让自已潜藏于无形，改变容貌，让人类成为其他物种；将佩巾打结后扔在地上，就化作兔子奔跑，用针线缝制红带子，就变成老蛇爬行；瓜菜水果在片刻间结果，蛟龙游鱼在盘子中游动，……。这些事实都正像书中所说的那样。依照《汉书》，栾太最初谒见汉武帝，武帝曾试着让他使两颗棋子相斗，棋子就自己互相撞击。而且，《后汉书》又记载着：魏尚能坐时存形，站立无影；张楷能兴云起雾。这些都是很好的史官所记载的事，可靠而且有证据，况且这类方术故事都收录在神仙分部之中，它们不是胡编乱造是可以明晓的。小方术既然可以验证，那么长生不老的道术，为什么偏偏不是可以验证的呢？"

有人说："我知道了神仙可以学成，只是翻飞着凌越霄汉，背弃世人，那么祭祀的礼仪就没有谁修习尊奉了，死去的祖先的鬼魂难道不会饥饿吗？"抱朴子说："我听说，身体不受损伤就叫做最笃厚的孝道，更何况仙人之道，长生不老，与天地相始终，要超越那普通人完整的一生不是很遥远的吗？如果我能够身登虚空，脚踏日光，

以云彩作车，霓虹为盖，咀嚼朝霞的气息，吮吸天地的精华。饮用玉石的溶液，黄金的琼浆，吃进翠绿的灵芝，大红的鲜花。论住所，在琼瑶堂室享受；说行走，在太清境界中逍遥。祖先的鬼魂如果能知晓，必将因为我而感到荣耀。有些得道者可以辅助光大三皇五帝，有的可以监临驾驭各种神灵。说地位，可以不追求而自己来到；谈食物，可以品尝华美的盛宴；论权势，可以统管鬼都；评威风，可以叱咤梁成。如果真的达到了仙道，尽管难于尽识其间奥妙，那也不会使祖宗挨饿的。得道者的境界之高，没有谁超过老聃的，老聃有个儿子名叫宗，在魏国出仕当了将军，有了功勋被策封在段干。既然如此，那么而今学习仙道的人，本来都可以拥有子弟来承继祭祀。祭祀的事务，怎么会断绝呢！”

有人说：“学得仙道的士人，呼吸吐纳的法术既已学完，服食丹药的要诀又已齐备，捂上耳朵就能听到千里之外，闭上眼睛，也能预见将来。有的人抛弃华美的车辆，去驾驭蛟龙的舆銮；有的人离去神州的大地，去居住在蓬莱、瀛州的仙岛。有的人却在世俗中徘徊，在人世间逍遥，不马上断绝足迹，到达玄远的虚空。他们所崇尚的目标都是共同的，但是有的离开人寰，有的留止世间，并不相同，这是为什么呢？”抱朴子回答道：“我从老师那儿听说：仙人有的升入天庭，有的居住大地，主要共同点都是长生不死，至于离去或留住各自任随他们的喜好。另外，服食‘还丹金液’的，如果想姑且留止人间，就只服用一半剂量，留下另外一半。如果以后追求升天，就完全服光。长生不死的事业已经奠定，不会再有死亡的忧虑，只是姑且在地上游历，或者潜入名山，又有什么可以忧患的呢？彭祖说：天上有很多尊贵的官员，威重的神仙，而新得道的仙人地位卑下，所供奉服役的事不止一项，因为只是更加辛劳苦楚，所以不值得忙忙碌碌地去升登天界，而停留在人间八百多年。又说：古代的学得仙道者，有的身上长出羽毛翅膀，变化飞行，失去人的本质，有的更变成与人不同的东西，有如雀子变为大蚌，野鸡化为蛤蜊，完全不

是人的正道。人的正道应当饮食甘浆美食，穿着轻衣暖裘，男女正常地交媾，身处官爵高位；耳聪目明，骨节坚强，容颜恬愉，年迈却不衰朽，延年益寿；出仕或退隐都随自己的意愿；寒冷、温暖、厉风、潮湿之气都不能使他受伤，鬼怪、神灵，各种妖精都不能侵犯他，各种兵器，万般毒药不会危害他，忧愁、喜悦、诋毁、称誉不会连累他。这才是可贵的呵！如果遗弃妻子儿女，独自幽居深山湖畔，远远地与人的本性隔绝，孤独地和树木顽石作邻居，这并不值得称道呵！昔日安期先生，龙眉宁公，修羊公，阴长生等人，都是些服食黄金溶液一半剂量的人。他们留住人间，有的将近一千年，然后才离去。确切地说：追求长生不死的人只是珍惜现实的欲望罢了，本来并不会急急忙忙地去追求升入虚空，认为飞升天庭比在大地上强。如果有幸可以停留在家中而长生不死，又何必要急切地追求升入天空中呢？至于如果得到仙道却没有留住人间条件的，那又是另外一回事了。彭祖以上所说，是为了迎合人们情理的话呵！”

有人问道：“追求仙道的人应当首先树立道德勋业，不知道对不对？”抱朴子回答说：“有这种说法。依照《玉钤经·中篇》所说，建立德业功勋最好，免除过错的就次一等了。修炼道术的人把救人于危难，使人避免灾祸，在疾病面前保护人们，使他们不白白地死去等，当作最好的功德。想要追求仙道的人，首先应当用忠、孝、和、顺、仁、信作为根本。如果品德行为不加修养，只是努力学习方术，就不能长生不老。干邪恶事情干得大的，司命神会扣夺他一纪三百天寿命，干得小的，会扣夺一算三天年岁，伴随所犯过错的轻重，所扣去的寿命也有多有少。凡间之人接受命运、获得寿诞，本来有一定的数量。数量本多的，纪算就难以渡尽，要很晚才死，如果所禀受的本来就少，而所犯的过错又多，那么纪算就会迅速过尽而早年夭折。又说：人如果想当地仙，就应该做好三百件好事；想做天仙，就做好一千二百件好事。如果有了一千一百九十九件善事，却突然在其间干了一件坏事，那么就会完全丧失从前所有的好事，又应该重

新开始积累做好事的数量。所以，做好事不在其大，做坏事不在其小。虽然不干坏事，却亲口谈及所干的好事，以及索求干好事的回报，就会丧失这一次事情的善果，只是不会完全丧失罢了。又说：积累善事不满一定的数目，尽管是服食成仙的药物，也没有好处。如果不服食成仙药物，只是不断地干好事，虽然不会马上成仙，但也可以没有暴死的祸患。我进而怀疑到彭祖这些人，是由于善事的功德还没够，所以不能升入天境的吧？”

卷四　金　丹

【题解】

在阐述了神仙可修的思想后，葛洪在这一卷进而强调了：服食金丹为成仙最主要的途径。然后详尽地介绍各种仙丹的情况。

一开始，他驳斥一般道士以行气、断谷、入室求仙的荒谬，并自诩所获金丹法术方为道术之正宗。将自己与世间凡俗道士划开，显现出神仙道教中“金丹派”的与众不同。

接着，他回答了金丹为什么会有神效：“金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙”，“黄金入火，百炼不销，埋之，毕天不朽”，故而人服之也就能毕天不朽了。又从其外用效果推衍到内服可以成仙。

他又用自己的例子来批评、指责世人对金丹的忽略及愚昧，流露出“曲高和寡”那既孤芳自赏而又孤独感伤的复杂情绪。

后面，引用《黄帝九鼎神丹经》，以证实神丹的效果和神圣。

再后面，葛洪依次介绍了数十种仙丹的丹名、服法和效果等等。内中还插入自己的志向，以“示将来之同志尚者云。”

【原文】

抱朴子曰:余考览养性之书[①],鸠集久视之方[②],曾所披涉[③],篇卷以千数矣,莫不皆以还丹金液为大要者焉。然则此二事盖仙道之极也。服此而不仙,则古来无仙矣。

往者上国丧乱[④],莫不奔播四出[⑤]。余周旋徐、豫、荆、襄、江、广数州之间,阅见流移俗道士数百人矣。或有素闻其名,乃在云日之表者[⑥],然率相似如一。其所知见,深浅有无,不足以相倾也[⑦]。虽各有数十卷书,亦未能悉解之也,为写蓄之耳[⑧]。时有知行气及断谷服诸草木药法[⑨],所有方书,略为同文,无一人不有《道机经》[⑩],唯以此为至秘,乃云是尹喜所撰[⑪]。余告之曰:此是魏世军督王图所撰耳[⑫],非古人也。图了不知大药[⑬],正欲以行气入室求仙[⑭],作此《道机》,谓道毕于此,此复是误人之甚者也。余问诸道士以神丹金液之事,及《三皇内文》召天神地祇之法[⑮],了无一人知之者。其夸诞自誉及欺人,云已久寿。及言曾与仙人共游者将太半矣[⑯],足以与尽微者甚鲜矣。或有颇闻金丹,而不谓今世复有得之者,皆言唯上古已度仙人乃当晓之。或有得方外说[⑰],不得其真经。或得杂碎丹方,便谓丹法尽于此也。昔左元放于天柱山中精思[⑱],而神人授之金丹仙经。会汉末乱,不遑合作[⑲],而避地来渡江东,志欲投名山以修斯道。余从祖仙公[⑳],又从元放受之。凡受《太清丹经》三卷,及《九鼎丹经》一卷、《金液丹经》一卷。余师郑君者[㉑],则余从祖仙公之弟子也,又于从祖受之,而家贫无用买药[㉒]。余亲事之,洒扫积久,乃于马迹山中立坛

盟受之，并诸口诀诀之不书者[23]。江东先无此书，书出于左元放，元放以授余从祖，从祖以授郑君，郑君以授余，故他道士了无知者也。然余受之已二十余年矣，资无担石[24]，无以为之，但有长叹耳。有积金盈柜，聚钱如山者，复不知有此不死之法。就令闻之，亦万无一信，如何？

夫饮玉饴则知浆荇之薄味[25]；睹昆仑则觉丘垤之至卑[26]；既览金丹之道，则使人不欲复视小小方书。然大药难卒得办，当须且将御小者以自支持耳。然服他药万斛，为能有小益，而终不能使人遂长生也。故老子之诀言云：子不得还丹金液，虚自苦耳。夫五谷犹能活人，人得之则生，绝之则死，又况于上品之神药，其益人岂不万倍于五谷耶？夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之，毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。此盖假求于外物以自坚固，有如脂之养火而不可灭。铜青涂脚，入水不腐，此是借铜之劲以捍其肉也[27]。金丹入身中，沾洽荣卫[28]，非但铜青之外傅矣[29]。世间多不信至道者，则悠悠者皆是耳[30]。然万一时偶有好事者，而复不见此法，不值明师，无由闻天下之有斯妙事也。余今略抄金丹之都较[31]，以示后之同志好之者。其勤求之[32]，求之不可守浅近之方，而谓之足以度世也。遂不遇之者，直当息意于无穷之冀耳[33]。想见其说，必自知出潢污而浮沧海[34]，背萤烛而向日月[35]，闻雷霆而觉布鼓之陋，见巨鲸而知寸介之细也[36]。如其喽喽[37]，无所先入，欲以弊药必规升腾者，何异策蹇驴而追迅风，棹蓝舟而济大川乎[38]？又诸小饵丹

方甚多，然作之有浅深，故力势不同，虽有优劣，转不相及[39]。犹一酘之酒[40]，不可以方九醖之醇耳[41]。然小丹之下者，犹自远胜草木之上者也。凡草木烧之即烬，而丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂[42]，其去凡草木亦远矣，故能令人长生。神仙独见此理矣，其去俗人亦何缅邈之无限乎？世人少所识，多所怪，或不知水银出于丹砂，告之终不肯信，云丹砂本赤物，从何得成此白物？又云丹砂是石耳，今烧诸石皆成灰，而丹砂何独得尔？此近易之事，犹不可喻，其闻仙道，大而笑之，不亦宜乎？上古真人愍念将来之可教者，为作方法，委曲欲使其脱死亡之祸耳[43]，可谓至言矣。然而俗人终不肯信，谓为虚文。若是虚文者，安得九转九变，日数所成[44]，皆如方耶？真人所以知此者，诚不可以庸近思求也。

【注释】

①养性：即“养生”。《三国志・华佗传》云：“华佗字元化，沛国谯人也，……晓养性之术，时人以为年且百岁而貌有壮容。”梁陶弘景有养生专著《养性延命录》。

②鸠集：聚集。《尔雅・释诂下》：“鸠，聚也。”

③披：翻阅。涉：涉猎。曾所披涉：曾经有所翻览涉猎。

④上国：前一朝代，这里指西晋。

⑤奔播：流亡转徙。晋干令升《晋纪总论》：“愍帝奔播之后，徒厕其虚名。”

⑥云日之表：在云彩太阳的上边，形容声名显赫。

⑦倾：超越。

⑧写蓄：抄录蓄藏。

⑨《道机经》：道教著作之一。据下文所云，该书作者为三国曹魏护军将军王图，内容是关于用行气、断谷，服草木药物以求仙的。

⑩尹喜:周代关令的名字。相传老子西游至函谷关,尹喜强留。老子著《道德经》传给他。《汉书·艺文志》著录有《关尹子》,相传是他的著作。

⑪行气:也叫“服气”,“炼气”。道教修炼的方术之一。是以呼吸吐纳为主,或辅以导引,按摩的一种修身方法。《云笈七签》载有诸家行气法数十种。

⑫王图:《三国志·魏志曹操传》建安十八年裴松之注引《劝进表》中有护军将军王图。

⑬了:全然。大药:金液还丹之类药物。

⑭正:只是。入室:升堂入室,比喻得道教真髓。语见《论语·先进》:“子曰:由也升堂矣,未入于室也。”

⑮三皇内文:道教经书,作者不详。一名《三皇文》,或称《三皇经》。“三皇”指天皇、地皇、人皇。此书据说以三国帛和所得为最古,后郑隐传葛洪。本书《遐览》将“《三皇内文》天地人三卷”列为群经之首。

⑯太半:大半。《史记·项羽本纪》:“汉有天下太半,而诸侯附之。”裴骃《集解》引韦昭曰:“凡数,三分之二为太半,一为少半。”

⑰方外:神仙居住之所。《楚辞·远游》:“览方外之荒忽兮。”

⑱天柱山:山名,在安徽省潜山县西北。

⑲遑:闲暇。不遑:没有空闲时间。

⑳仙公:葛玄,字孝先,丹阳句容人。曾以左慈为师。后世道士尊称其为“葛仙公”,“太极左仙公”等。葛洪为其从孙。

㉑郑君:郑隐,字思远。少年时曾学儒,成年后好道,拜葛玄为师。学术广博,藏道书很丰富。为葛洪老师。

㉒无用:没有费用。

㉓并诸口诀诀之不出者:当依宝颜堂秘笈本《抱朴子》作“并诸口诀之不书者”,后一“诀”字为衍文。

㉔担石:一担米,这里指价值一担米的资财。

㉕浆:米汤。荇(xìng 杏):一种水生植物,嫩时可供食用。

㉖垤(dié 蝶):小土丘。丘垤:小丘。

㉗劲:坚强。

㉘沾洽:润泽。汉焦延寿《易林·丰·未济》:“沾洽时澍。”荣、卫:荣气和卫气,中医学术语。荣气(又名营气)指人体营养机能和状况,卫气指人体捍卫保护的功能和状况。《灵枢》云:“人受气于谷,谷入于胃,以传与肺,五脏六腑,

皆以受气。其清者为营，浊者为卫；营在脉中，卫在脉外。”

㉙傅：通“敷”，涂抹。

㉚悠悠：众多的样子。《论语·微子》：“（桀溺）曰：‘滔滔者，天下皆是也。’”《史记·孔子世家》作：“桀溺曰：‘悠悠者，天下皆是也’。”

㉛都较：总的情况。

㉜其勤求之：疑当为“其勤求者”，作下文主语。

㉝息意：平息妄意。

㉞潢污：低洼的积水处。《左传·隐公三年》：“苟有明信，……潢污行潦之水，可荐于鬼神。”

㉟萤烛：萤火般微弱的烛光。

㊱寸介：微小的鱼。

㊲喽喽（lóu 楼）：纷乱繁杂。

㊳蓝舟：“木兰舟”的简称。木兰舟：小船的美称。

㊴转：这里指依然。

㊵酘（dòu 斗）：进行了两次酿的酒。

㊶九醖：多次酿造的最纯正的酒。

㊷丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂：丹砂指硫化汞。丹砂烧煅后，其中所含的硫变成二氧化硫，而游离出水银。再用水银和硫黄化合，便化成硫化汞，放在密闭器中调节温度，就升华为晶体硫化汞。参见黄国安《中国古代科学家·葛洪》。

㊸委曲：曲折周详地。

㊹日数所成：计日程功，即按天日计数着看其成功。

【译文】

抱朴子说：我考证、阅览养生的书籍，多方收集长寿的方术，曾有所翻览、涉猎，所读的篇目卷数已数以千计了，它们没有不把服食还丹和金液作为最主要的措施的。既然如此，那么服食还丹和金液就应该是仙术的最好方法。服用它们还不成仙，那么自古以来就没有神仙了。

过去，西晋灭亡时，产生了动乱，没有谁不流亡转徙，四下奔

逃。我曾在徐、豫、荆、襄、江、广等几个州之间周流，结识、观察过流落的凡俗道士几百人。他们有的平时就久闻其名，大名简直就像在云彩太阳的上边，然而互相大致就像一个人一样。他们的所见所闻有深有浅，有些有价值，有的没价值，不足以相互超越。虽然各自拥有几十卷道书，但都不能完全理解，只不过是抄录蓄藏着而已。那时，有人懂得运行真气，断绝谷类，服食草木的药物，所拥有的方术书籍，大致是相同的内容。没有一个人不拥有《道机经》，只把它当作最高妙的典籍，还说是尹喜所撰写的。我告诉他们说：这是曹魏时代军督王图所撰写的而已，并不是古人。王图全然不懂得金丹大药，只想用行气升堂入室，企求仙道，写了这本《道机经》，认为仙道就此即已说尽，这是使人们谬误得很厉害的著作。我向求道之士打听神丹、金液之类事理，以及《三皇内文》的召唤天仙地神的方法，全然没有一个人懂得它们。他们还夸下海口，自吹自擂，自欺欺人，说自己已经很长寿了。跟我谈及自己曾经与仙人共游的人几乎有一大半，但足以同我曲尽道术微妙者却很少。有的人多少听说点金丹，但不相信今天还有能制作的，都说只有上古已经超度的仙人，才应该知道金丹。有的人虽然得到神仙的学说，但却得不到真正的经典。有的得到杂乱琐碎的金丹方剂，就认为炼丹方法全部在这里了。过去左元放在天柱山中专一地思考，这时，神仙把金丹仙经传授给了他，恰逢汉末动乱，没有闲暇调合制作，又逃避本土，渡来江东，其志向本是投身名山去修炼这种仙道。我父亲的堂伯叔葛玄，又从左元放处接受了这种道术。他一共继承了《太清丹经》三卷，《九鼎丹经》一卷，以及《金液丹经》一卷。我的老师郑隐就是我从祖葛玄的弟子，还在从祖处继承了它，但家境贫寒，没有财用购买药物。我亲自侍奉他，洒水扫地过了不少日子，才在马迹山中筑立坛台，盟誓后接受了它们，以及一些不能记录的口头诀窍。江东从前没有这本书，这本书出自于左元放；左元放把它传授给我的从祖；从祖传授给郑先生；郑先生把它传授给我。所以，其他求道之士全

然没有知道这事的。然而，我虽然承受它们已经二十多年了，论资财，没有担石之粮，没什么用来实践它，徒剩长叹而已！那些积蓄金子装满柜子，积聚钱财如同山峦的富人，又不知道有这种长生不死的法术。即使听说有这种方法的，一万个人中还没一人相信，有什么办法呢？

只有饮用琼玉饴蜜才知道米浆荇菜的滋味淡薄；看到昆仑才觉察城墙的极其卑下；阅览了金丹的道术，才会使人不想再读介绍小术碎方的书籍。然而金丹类仙药难以仓卒间备办全，应该暂且驾驭小的药物，用以自我支持。然而服食其他药物一万斛，只能有小小的补益，却始终不能使人直接获得长寿。所以老子的口诀说：您不能获得还丹、金液，就会徒然自寻烦恼。五谷尚且能使人存活，人们得到它们就活着，断绝后就会死去，又何况高级的神药，它们使人得益难道不比五谷强上一万倍吗？黄金、丹砂作为两种物质，烧得越久，变化就越妙。黄金投入火中，千百次熔炼后也不会销溶；埋在地下，直至上天完结，也不会腐朽。服食这两种物质，能使人的身体得到锻炼，所以能使人不衰老，也不会死亡，这大概是借助于外物来使自我坚固，如同油脂养育着火，使它不会熄灭。用铜青涂抹脚，浸入水中脚就不会腐烂，这是借助于铜的功力来保卫自己的肉体。黄金、丹汞进入人体中，就会润泽荣气、卫气。可见不仅止有铜青可以敷抹外表呵。世人中很多不信高妙的道术，简直比比皆是。然而，在万分之一的机遇中，也偶然有爱好此道的人，却仍找不到正确方法，又没碰上圣明的教师，无从听到天下竟有此精妙的道术。我现在略微抄录金丹大致的情况，用以显示给后来的志同道合、爱好仙道的人，那勤求此道的人，追求时不能拘泥于浅薄近易的方术，认为它们足以安度人世。使用小方术而始终没有遇仙的人，只该平息无穷的妄想了。如果思索到真正的道理，一定会自己意识到：应该超越低洼的积水处，到沧茫大海中去浮行；背弃萤火般微弱的烛光，去面对太阳、月亮的光明。听到雷霆才会觉得布面

鼓声的鄙陋；看见大鲸才感到尺寸小鱼的纤细。至于那些纷纷扰扰的俗人，不得其门而入，想用有害的药物自信地模拟升天腾空的仙人，这与鞭策着跛驴去追赶迅疾的轻风，划着木兰小舟去横渡大河有什么区别呢？还有，各种小饵丹方很多，然而制作的水平有浅有深，而且功力势头不同，虽然各有优劣，却依然不及金丹大方。正好比第二次酿制的酒浆，不能比反复酿造的纯酒芳醇。然而，即使是小小丹药中下等的，也能远远地胜过草木中上等药物。但凡草木燃烧后就化作灰烬，而丹砂燃烧后却变成水银，积聚变化又成了丹砂，它离平凡的草木也够遥远的了，所以能使人长生不老。神仙独自看清这种道理，他们与世俗中的人又有多么渺茫无限的距离呵！世人少见多怪，有的不知道水银出自于丹砂，告诉他们仍始终不信，说丹砂本来是红色的物质，怎么会变成这白色的液体呢？又说：丹砂是石质，如果烧炼各种石头都变成了灰烬，那么丹砂为什么独自能溶化呢？这本是浅近易懂的事，尚且不能晓喻，那么当他们听到神仙学说，认为是夸大而讥笑，不是很自然的吗？上古得道的人怜悯顾念后世可以教诲的人，为他们想方设法，详尽曲折地想使他们脱离死亡的灾祸，可以算是最高妙的教谕了，但俗人仍始终不肯相信，认为是空话。如果是空话，怎么可能多次转化又多次变易，计日数天地走向成功，都符合方剂呢？得道者之所以有懂得这些道理的妙悟，的确不能凭平庸浅近的思考去追求。

【原文】

余少好方术，负步请问①，不惮险远，每有异闻，则以为喜。虽见毁笑，不以为戚。焉知来者之不如今②？是以著此以示识者。岂苟尚奇怪，而崇饰空言，欲令书行于世，信结流俗哉？盛阳不能荣枯朽③，上智不能移下愚，书为晓者

传，事为识者贵。农夫得彤弓以驱鸟[④]，南夷得衮衣以负薪[⑤]，夫不知者，何可强哉？世人饱食终日，复未必能勤儒墨之业，治进德之务，但共逍遥遨游以尽年月。其所营也。非荣则利。或飞苍走黄于中原，或留连杯觞以羹沸，或以美女荒沉丝竹，或耽沦绮纨[⑥]，或控弦以弊筋骨[⑦]，或博弈以弃功夫。闻至道之言而如醉，睹道论而昼睡。有身不修，动之死地，不肯求问养生之法，自欲割削之，煎熬之，憔悴之，漉汔之[⑧]。而有道者自宝秘其所知，无求于人，亦安肯强行语之乎？世人之常言，咸以长生若可得者，古人之富贵者，已当得之，而无得之者，是无此道也。而不知古之富贵者，亦如今之富贵者耳。俱不信不求之，而皆以目前之所欲者为急，亦安能得之耶？假令不能决意，信命之可延、仙之可得，亦何惜于试之？试之小效，但使得二三百岁，不犹愈于凡人之少夭乎！天下之事万端，而道术尤难明于他事者也。何可以中才之心，而断世间必无长生之道哉！若正以世人皆不信之，便谓为无，则世人之智者又何太多乎！今若有识道意而犹修求之者，讵必便是至愚[⑨]，而皆不及世人耶？又或虑于求长生，倘其不得，恐人笑之，以为暗惑[⑩]。若心所断万有一失，而天下果自有此不死之道者，不亦当复为得之者所笑乎？日月有所不能周照，人心安足孤信哉？

抱朴子曰：按《黄帝九鼎神丹经》曰：黄帝服之，遂以升仙。又云：虽呼吸道引，及服草木之药，可得延年，不免于死也；服神丹令人寿无穷已，与天地相毕，乘云驾龙，上

下太清。黄帝以传玄子[11]，戒之曰：此道至重，必以授贤，苟非其人，虽积玉如山，勿以此道告之也。受之者以金人金鱼投于东流水中以为约，唼血为盟[12]，无神仙之骨，亦不可得见此道也。合丹当于名山之中、无人之地，结伴不过三人，先斋百日，沐浴五香[13]，致加精洁，勿近秽污及与俗人往来，又不令不信道者知之，谤毁神药，药不成矣。成则可以举家皆仙，不但一身耳。世人不合神丹，反信草木之药。草木之药，埋之即腐，煮之即烂，烧之即焦，不能自生，何能生人乎？

【注释】

①负步请问：背着行装步行，求见访问。

②焉知来者之不如今：怎么见得后来者不如今人呢？语见《论语·子罕》。

③盛阳：阳气极盛之时，这里指夏季。

④彤弓：朱红色的弓。古代帝王用以赐有功诸侯。《尚书·文侯之命》："彤弓一，彤矢百。"

⑤衮衣：古代帝王及上公绣龙的礼服。《诗经·豳风·九罭》："我觏之子，衮衣绣裳。"

⑥耽：沉溺。绮纨：两种华贵的丝料子。富贵人家所用，所以用以指代富家子弟及富贵生活。

⑦控弦：拉弓。

⑧漉汔(lùqì 路气)：滤漉干竭。

⑨讵(jù 巨)：难道。

⑩暗惑：愚昧昏惑。

⑪玄子：传说中的神仙。制合九鼎神丹并服食后得道，又名"元君"。

⑫唼(shà 霎)血：古人会盟时以牲畜血涂抹嘴边，表示诚信。《汉书·王陵传》："始与高帝唼血而盟。"

⑬五香：各种香料。

【译文】

我年少时爱好道术，曾经身背行装，徒步跋涉。拜谒求教，不怕艰难险阻。每当有了奇异的见闻，就把它作为喜事，虽然被诋毁讥笑，也毫不忧戚丧气。怎么见得后来者不如现今的人呢？所以著述这本书来展示给识道的人看。哪里是倡导稀奇古怪的学说，崇拜添枝加叶的空活，想使自己的书流传在世上，用所谓信用来网罗世俗者呢？强盛的阳气不能使枯木朽株荣茂，上等的智慧不能使下等愚笨者改变。书籍是为知音者流传的，事业是为相通者看重的。农夫得到珍贵的彤弓，却用来驱赶鸟儿；南蛮得到华美的衮衣，却穿来背负柴薪。对那些愚昧无知的人，又哪能勉强要他们知晓呢？凡人饱食终日，仍未必会勤修儒学及墨学，研治加强品德的事务，而只是共同逍遥悠游，混完岁月。他们所致力的，如果不是名誉，那一定是利益。他们中有的人在原野里让苍鹰腾飞，黄犬奔走，有的人在沸腾的羹汤前对酒杯留连难舍，有的因为美女而在丝竹音乐中荒废，有的沉溺在富贵子弟的生活中，有的拉开强弓硬弩，以至伤筋害骨，有的耽溺于博戏棋弈，从而放弃事业。这些人听到最妙道术的宣讲，如同喝醉般昏昏然，看到至高仙术的论据，却在白日打瞌睡。拥有自身却不去修炼，在必死的境地里使身体劳顿，不肯去追求询问养生的方术，自己想割裂削弱它，煎煮烧熬它，使它憔悴，使它枯竭。而掌握养生之道的人自我珍视，秘藏养生的知识，对世人没有企求，又怎么肯强制别人的行为并告知他们呢？世人常说不信神仙的话，他们都以为如果可能长生不老，那么古代的富贵者应当早已求得，但既然没有学到，就说明并没有什么仙术。说这话的人不明白：古代的富贵者不过就像今天的富贵者而已，他们都不相信仙道，又不去勤苦追求，而且都把眼前所希望得到的看作当务之急，又怎么能求得仙道呢？假使还不能下定决心，坚信寿命是可以延长的，神仙是可以学得的，又何必吝惜余力而不试试呢？尝试仙道获得小效应，哪怕只能延长二三百岁，不是比凡人年少就夭折要

强一些吗？如果只因为世人都不相信，就认为仙道是没有的，那么世人中的聪明人岂不是太多了吗！现在如果有明辨仙道之意又还能修炼追求的人，难道就一定是最愚笨的，竟然连世间一般人都比不上的吗？又有人担心，追求长生不老倘或不能如愿，恐怕人们讥笑自己，认为自己愚昧昏惑。如果自己心里的决断万一有失误，而天下的确本来有不死之道，不也应当被得道者所讥笑吗？就连太阳月亮都有不能普照的地方，人的心意哪里能够单独凭信呢？

抱朴子说：按照《黄帝九鼎神丹经》的说法，黄帝服用了九鼎神丹，才得以升天成仙。又说：虽然修炼呼吸导引以及服食草木之类药物，也可以获得长生的效果，但却不能免除死亡，而服食神丹能使人寿命无穷无尽，与天地相终结。乘着流云，驾驭蛟龙，随意升入或降下太空，黄帝用《九鼎神丹经》传给玄子，告诫他说：这种道术极其重要，一定要传授给贤人。如果不是这样的人，虽然家中堆积的玉石像山峦一般，也不能把道术告诉他。接受它的人要拿金人、金鱼投入向东流去的河水中以结誓约，用牺牲的血涂抹嘴唇订立盟誓。如果接受者没有神仙的风骨，就也不能看到这种法术。制合丹药应当在名山之中，没有人的地方，结成的伴友不能超过三个人。事先要斋戒一百天，用各种香料洗头洗澡，做到清洁，不能接近污秽和与世俗人来往，又不能使不相信道术的人知道，如果他们诽谤诋毁仙药，仙药就不会成功了。一旦成功，就可以全家都变成仙人，不只一个人而已。世人不制合神仙丹药，反而听信草木的药物。草木制成的药品，掩埋在地下马上腐败，煮熬它们立即溃烂，焚烧它们很快焦燃，不能使自身存在，又如何能使别人存活呢？

【原文】

九丹者，长生之要，非凡人所当见闻也。万兆蠢蠢[①]，唯知贪富贵而已，岂非行尸者乎？合时又当祭，祭自有图

法一卷也。

第一之丹名曰“丹华”。当先作玄黄[2]，用雄黄水[3]，矾石水[4]，戎盐[5]、卤盐[6]、礐石[7]、牡蛎[8]、赤石脂[9]、滑石[10]、胡粉各数十斤[11]，以为六一泥[12]，火之三十六日成。服之七日，仙。又以玄膏丸此丹[13]，置猛火上，须臾成黄金。又以二百四十铢合水银百斤火之[14]，亦成黄金。金成者药成也。金不成，更封药而火之，日数如前，无不成也。

第二之丹名曰“神丹”，亦曰“神符”。服之百日，仙也。行度水火，以此丹涂足下，步行水上。服之三刀圭[15]，三尸九虫皆即消坏[16]，百病皆愈也。

第三之丹名曰“神丹”。服一刀圭，百日，仙也。以与六畜吞之，亦终不死。又能辟五兵。服百日，仙人玉女[17]，山川鬼神，皆来侍之，见如人形[18]。

第四之丹名曰“还丹”。服一刀圭，百日，仙也。朱鸟凤凰[19]，翔覆其上，玉女至傍。以一刀圭合水银一斤火之[20]，立成黄金。以此丹涂钱物用之，即日皆还[21]。以此丹书凡人目上，百鬼走避。

第五之丹名“饵丹”。服之三十日，仙也。鬼神来侍。玉女至前。

第六之丹名“炼丹”。服之十日，仙也。又以汞合火之，亦成黄金。

第七之丹名“柔丹”。服一刀圭，百日，仙也。以缺盆汁和服之[22]，九十老翁，亦能有子，与金公合火之[23]，即成黄金。

第八之丹名“伏丹”。服之，即日，仙也。以此丹如枣核许持之，百鬼避之。以丹书门户上，万邪众精不敢前，又辟盗贼虎狼也。

第九之丹名“寒丹”。服一刀圭，百日，仙也。仙童仙女来侍㉔，飞行轻举，不用羽翼。

凡此九丹，但得一丹便仙，不在悉作之。作之在人所好者耳。凡服九丹，欲升天则去，欲且止人间亦任意，皆能出入无间㉕，不可得之害矣㉖。

【注释】

①万兆：亿万百姓。蠢蠢：众多而杂乱。晋束广微《补亡诗》：“蠢蠢庶类，王亦柔之。”

②玄黄：水银与铅精的合液。《云笈七签》六十五：“取水银九斤，铅一斤，置土釜中，猛从旦至日下晡，水银、铅精俱出，如黄金，名曰玄黄。”

③雄黄：矿物名，可供药用。《本草纲目》卷九：雄黄“饵服之者，皆飞入脑中，胜鬼神，延年益寿，保中不饥，得铜可作金”等。

④矾石：透明结晶体矿物，可入药，有五种颜色。《本草纲目》卷十一：戎盐能“黄矾，丹灶家所须。”

⑤戎盐：即岩盐，因为产于戎地而得名。《本草纲目》卷十一说：戎盐能“干汞制丹砂。”

⑥卤盐：又名“寒石”、“石咸”。《本草纲目》卷十一说卤盐主治“大热消渴狂烦，除邪，及下蛊毒。”

⑦礜(yù 玉)石：矿物名，有毒，苍白二色者可以入药。《本草纲目》卷十：“白礜石，能柔金，以黄泥包炭火烧之，一日一夕则解，可用丹房，及黄白术多用之。”

⑧牡蛎：软体动物，简称“蠔”，可入药。《本草纲目》卷四十六云：“久服强骨节，杀邪鬼，延年。”

⑨赤石脂：风化石的一种，以色理细腻者为胜，为道家炼丹所用。

⑩滑石：矿物名，可入药。《本草纲目》卷九："益精气，久服轻身耐饥，长年。"

⑪胡粉：铅粉，又叫"粉锡"，可作化妆品，又可入药，《本草纲目》卷八："伏尸毒螫杀三虫。"

⑫六一泥：六合一为七。这种泥有七种原料：戎盐、卤盐、礜石、牡蛎、赤石脂、滑石、胡粉、其他丹书所载"六一泥"配方各不同，《本草纲目》卷七亦称"蚯蚓泥"为"六一泥"。

⑬玄膏：当依《云笈七签》作"玄黄膏"。丸：作动词，抟成药丸。

⑭水银：即汞。《本草纲目》卷九："熔化还复为丹，久服，神仙，不死。"

⑮刀圭：古代量取药物的用具。《政和证类本草》卷一引陶弘景《名医别录》："凡散药有云'刀圭'者，十分方寸匕之一，准如梧桐子大也。"明董谷《碧里杂存·上》云："前在京师买得古错刀三枚，京师人谓之长钱，……其钱形正似今之剃刀，其上一圈正似圭璧之形，中一孔即贯索之处。盖服食家举刀取药，仅满其上之圭，故谓之'刀圭'。"

⑯三尸：道教认为人身内有三种作祟的神，分别居于上、中、下三丹田内，称上尸、中尸、下尸。据说三尸神好自行放荡，希望人早死，好享受祭酹。故每年庚申那日，就上天庭报告人们罪过。学仙之士必须除去三尸，才能升仙。参见《云笈七签》卷八一。

⑰玉女：神女。贾谊。《借誓》："建日月以为盖兮，载玉女于后车。"《真灵位业图》有"上天玉女"、"北宫玉女"、"五帝玉女"、"太素玉女"、"六戊玉女"等名目。

⑱见：显现。

⑲朱鸟：凤凰一类神鸟。张衡《思玄赋》："缅朱鸟以承旗"。

⑳火：动词，烘烤。

㉑还：返回。

㉒缺盆：一种植物果实，即覆盆子。唐梅彪《石药尔雅》："覆盆子一名缺盆"。

㉓金公：铅。《本草纲目》卷八："神仙家折其字为'金公'。"

㉔仙童仙女：当依《神仙金汋经》作："仙童玉女。"

㉕无间：没有间隙的地方。

㉖不可得之害也：当依《神仙金汋经》作"不可得害矣"。

【译文】

九丹是长生不老的重要保证，它并不是凡人所应该看见和听到的。亿万人纷纷杂杂，只知道贪图富裕显贵而已，难道不是些会行走的僵尸吗？制合丹药时还应当祭祀，而祭祀自有图像及说明一卷。

第一种丹药名叫“丹华”。应该先制作玄黄——水银铅精的合液，再用雄黄水、矾石水、戎盐、卤盐、礜石、牡蛎、赤石脂、滑石、胡粉各自几十斤，把它们制作成“六一泥”，封固玄黄，用火烧烤三十六天后制成，服食七天后成仙。又用玄黄膏剂将这种丹药制成丸子，放在猛火上面，顷刻就制成黄金。一日黄金制成那药也就合成了。如果制不成黄金，再次用药封置后烧烤，所需天数正像前面所说的那样，就没有制不成的了。

第二种丹药名字叫做“神丹”，又叫“神符”，服食它一百天成仙。行走时能安然渡越于水面火中，用这种丹药涂抹脚底，能步行在水面之上，服食三刀圭，三尸神及各种害虫都能马上消溶坏死，各种病都能治愈。

第三种丹药名字也叫“神丹”，服食一刀圭，一百天后成仙。拿它给牛、马、羊、猪、鸡、犬等六畜吞服，六畜也始终不会死去。它还能避免受各种兵器的伤害。服食一百天后，仙人神女，山川鬼神，都会来侍奉，还显现出像人一样的形貌。

第四种丹药名叫“还丹”。服食一刀圭，一百天以后成仙。朱鸟、凤凰在他的上空飞翔遮盖，神女也来到他的身旁。用一刀圭丹药渗合水银一斤，用火烧烤，立刻变成黄金。用这种丹药涂抹钱财物品去交换，当天就能返回主人身边。用这种丹药书写在凡人的眼睛上，各种鬼怪都会逃避。

第五种丹药名叫“饵丹”。服食三十天后成仙。鬼怪神仙来侍奉服食者，神女也来到面前。

第六种丹药名叫“炼丹”。服食十天后成仙。又用汞渗合后烧

烤，也能成为黄金。

第七种丹药名叫“柔丹”。服食一刀圭，一百天后成仙。用覆盆子的汁液溶和服用，九十岁的老者，也能生孩子。如果与铅掺合，用火烧烤，马上变成黄金。

第八种丹药名叫“伏丹”。服食后当天就能成仙。把这种丹药大小如枣核的拿在手里，各种鬼怪都躲避他。用这种丹药书写在门户上，万般邪毒、各种精怪不敢上前冒犯，还能让盗贼虎狼避开。

第九种丹药名叫“寒丹”。服食一刀圭，一百天后成仙。仙童神女赶来伏侍，飞翔着行走，轻悠地升举，不用羽毛翅膀。

这九种丹药。只要得到其中之一就能成仙，不必都去制作，制作哪一种任随人们的喜好而已。凡是服食以上九种丹药，愿意升天的就能离去，希望停留在人间的也任凭意愿，无论在何处，都能在没有缝隙的地方出入，不会受到伤害。

【原文】

抱朴子曰：复有太清神丹，其法出于元君。元君者，老子之师也。《太清观天经》有九篇：云其上有三篇，不可教授；其中三篇，世无足传；常沉之三泉之下①；下三篇者，正是丹经上中下，凡三卷也。元君者，大神仙之人也。能调和阴阳，役使鬼神风雨，骖驾九龙十二白虎②，天下众仙皆隶焉，犹自言亦本学道服丹之所致也，非自然也。况凡人乎？其经曰：上士得道，升为天官；中士得道，栖集昆仑③；下士得道，长生世间。愚民不信，谓为虚言，从朝至暮，但作求死之事，了不求生，而天岂能强生之乎？凡人唯知美食好衣，声色富贵而已，恣心尽欲，奄忽终殁之徒，慎无以神丹

告之，令其笑道谤真。传丹经不得其人，身必不吉。若有笃信者，可将合药成以分之，莫轻以其方传之也。知此道者，何用王侯？为神丹既成，不但长生，又可以作黄金。金成，取百斤先设大祭[4]。祭自有别法一卷，不与九鼎祭同也[5]。祭当别称金，各检署之[6]。

礼天二十斤[7]，日月五斤，北斗八斤，太乙八斤[8]，井五斤，灶五斤，河伯十二斤[9]，社五斤[10]，门、户、闾鬼神、清君各五斤[11]，凡八十八斤。余一十二斤，以好韦囊盛之，良日于都市中市盛之时，默声放弃之于多人处，径去无复顾。凡用百斤外，乃得自恣用之耳。不先以金祀神，必被殃咎。又曰：长生之道，不在祭祀事鬼神也，不在道引与屈伸也，升仙之要，在神丹也。知之不易，为之实难也。子能作之，可长存也。近代汉末新野阴君[12]，合此太清丹得仙。其人本儒生，有才思，善著诗，及《丹经赞》并序，述初学道随师本末，列己所知识之得仙者四十余人，甚分明也。作此太清丹，小为难合于九鼎[13]，然是白日升天之上法也。合之当先作华池、赤盐、艮云、玄白飞符，三五神水[14]，乃可起火耳。

一转之丹[15]，服之三年，得仙。二转之丹，服之二年，得仙。三转之丹，服之一年，得仙。四转之丹，服之半年，得仙。五转之丹，服之百日，得仙。六转之丹，服之四十日，得仙。七转之丹，服之三十日，得仙。八转之丹，服之十日，得仙。九转之丹，服之三日，得仙。若取九转之丹，内神鼎中，夏至之后，爆之鼎热[16]，内朱儿一斤于盖下[17]。伏伺之，候日精照之[18]。须臾翕然俱起[19]，煌煌辉辉，神光五色，即化为还

丹。取而服之一刀圭，即白日升天。又九转之丹者，封涂之于土釜中，糠火先文后武[20]，其一转至九转，迟速各有日数多少，以此知之耳。其转数少，其药力不足，故服之用日多，得仙迟也。其转数多，药力盛，故服之用日少，而得仙速也。

【注释】

①三泉：最深层的地下泉水。常沉之三泉之下：当依宋浙本《抱朴子》等作“当沉之三泉之下”。

②骖：同驾一车的三匹马，这里与“驾”同义，指驾驶。

③昆仑：山名，在新疆、西藏之间。道教以为仙境三岛之一。据道教说，在西海戌地，北海亥地，有王母宫、玄圃堂、昆仑宫、天墉城等。为西王母的治所，真官仙灵的所宗，是天地的根纽，万度的纲柄。

④大祭：对天地的祭祀。郑玄注《周礼·天官·酒正》：“大祭：天地。”

⑤九鼎：这里指九鼎神丹。

⑥检署：封制题签。

⑦礼：祭祀。《金汋经》“礼”正作“祭祀”。

⑧太乙：道教神名，又作“太一”等。

⑨河伯：河神，名“冯夷”，人面鱼身。《楚辞·九歌·河伯》洪兴祖补注引晋葛洪《抱朴子·释鬼》云：“冯夷以八月上庚日渡河溺死，天帝署为河伯。”

⑩社：土地神。《说文解字》卷一云：“社，地主也，从示土。《春秋传》曰：‘共工之子句龙为社神。’”

⑪门、户、闾鬼神、清君：门神、户神、里巷之神和清君。据郑玄引《祭法》注《礼记》，殷周时人分别祭门神和户神，之后“门”、“户”义相混。据《荆楚岁时记》：门神有二，左神荼，右郁垒。闾为里巷之门，这里代指里巷之神。清君：未详，疑为古厕神，厕又名“溷”，有肮脏义，为取悦神故名“清君”。

⑫阴君：阴长生。传说为新野人，东汉和帝阴皇后的高祖。曾从马鸣生学习仙术，受《太清神丹经》，并作《丹经》九篇。

⑬小：少，稍弱。

⑭华池、赤盐、艮云、玄白飞符，三五神水：都是炼丹的配料。华池为溶解了硝石等药物的醋液。《黄帝九鼎神丹经诀》卷十七云："醋过百日谓之淳醯，……投以药，即曰'华池'。"赤盐：红色的戎盐。《本草纲目》卷十一引张杲《玉洞要诀》云：赤戎盐出西戎，禀自然水土之气，结而成质，其地水土之气黄赤，故盐亦随土气也。味淡于石盐，力能伏阳精。……亦名"绛盐"。艮云：疑为艮雪，"云"、"雪"形近而误。艮雪，指升汞，或称"汞银霜"。玄白飞符、三五神水：未详。

⑮转：循环变化。炼丹时，由丹砂烧成水银，又将水银炼成丹砂，叫一"转"。烧炼时间愈久，转数愈多，功效愈大。

⑯爆：暴晒。

⑰朱儿：丹砂。《云笈七签》卷六十八："绛陵朱儿七两"，注："口诀是丹砂。"

⑱日精：太阳的精华。《晋书·天文志上》："阳燧可以取火于日，……此则日精之生火明矣。"

⑲翕然：聚集的样子。

⑳文、武：指文火武火。小而缓的为文火，大而猛的为武火。

【译文】

抱朴子说：还有一种太清神丹，它的制合方法传自元君。元君是老子的老师。《太清观天经》共有九篇：据说那前面的三篇，不能传授给世人；那中间的三篇，世人不足以流传，应当被沉匿在深层的地下水底；后边的三篇，正是《丹经》的上中下，共有三卷。元君是得到伟大神仙之道的人，他能够使阴阳得以调和，能差使鬼神风雨，还能驾驭九条苍龙，十二只白虎，普天之下的仙人都隶属于他。他还说自己也不过是原本学习道术、服食仙丹才达到现在的境界的，并不是天然而致仙的。元君尚且如此，更何况平庸的人呢？这本《丹经》说：上等的士人学到道术，就飞升成为天上的仙官；中等的士人学得道术，栖身聚集在昆仑山麓；下等的学得道术，长期生活在人世间。愚笨的俗民不相信，认为是虚假的谎言，从早到晚，只

干些追求速死的事情，全然不去追求长生，那么上天怎么能强迫他长生呢？凡人是些只知道甘美的食物、漂亮的衣服、音乐、女色、富有、显贵的人而已，放纵心意，享尽欲望，而后突然死亡之辈。千万不能把仙丹的事告诉他们，让他们讥笑仙道诽谤真人。如果传授丹经遇到不恰当的人，自身必然不吉利。如果有深切地相信者，可以拿合成的仙药分点给他。不要轻易地把方剂传授给他，懂得这仙道的人，何必追求王侯将相？炼仙丹成功以后，不仅长生不老，还可以制作黄金。黄金炼成后，取出一百斤先备办对天地的祭祀，祭祀本有另外的方法一卷，与九鼎神丹的祭祀法不尽相同。祭祀时应当另外称出黄金各自封制题签。

祭天用二十斤黄金，祭日月用五斤，祭北斗用八斤，祭太乙用八斤，祭井用五斤。祭灶用五斤，祭河伯用十二斤，祭土地神用五斤，祭门、户、里巷的鬼神和清君各用五斤，一共八十八斤。剩下的十二斤，用好的皮口袋盛着，待吉日良辰在都市中市场热闹的时候，沉默着把皮袋放置在人多的地方，直接离去而不要回头去看。一共使用一百斤后，才能够自己恣意使用。如果不预先用黄金祭祀鬼神，就一定会遭受灾祸。又说：长生不老的道术，不在于祭祀和侍奉鬼神，也不在于导引和屈伸活动。升天得仙的要点在于仙丹。因为懂得这个道理不太容易，而制作起来又实在困难。如果您能制作仙丹，就可以长寿生存。近代有汉末新野这地方的阴长生先生，就是制合这种太清丹而得到仙道的。这个人本来是个儒生，有才气，有思想，善于写诗，在《丹经赞》及其序言里，记述初学道术时追随老师事情的本末，罗列自己所知道所认识的得到仙术的人四十多个，非常分明。制作这种太清丹药，较制合九鼎神丹稍难，都是白天里升天成仙最好的方法。但制合前应当先制作华池、赤盐、艮云、玄白飞符、三五神水、才可以点火炼制。

经过一次转化的丹丸，服食三年后能成仙。经过两次转化的丹丸，服食两年后能成仙。经过三次转化的丹丸，服食一年后能成仙。

经过四次转化的丹丸，服食半年后能成仙。经过五次转化的丹丸，服食一百天后能成仙。经过六次转化的丹丸，服食四十天后能成仙。经过七次转化的丹丸，服食三十天后能成仙。经过八次转化的丹丸，服食十天后能成仙。经过九次转化的丹丸，服食三天后能成仙。如果取得经过九次转化的丹丸，放入到丹鼎之中，到夏至之后，暴晒丹鼎到发热，再放入丹砂一斤在鼎盖下。恭敬地伺候着，等待着太阳的精华来照耀。一会儿，融化为一，升腾而起，灿烂辉煌，透出五色神奇的光芒，就转化为还丹。取出服食一刀圭，当即在白昼升入天庭。另外，将九次转化的丹丸闭合封泥后放在土制的锅釜中，下面点起糠皮的火，先是文火后是武火。从一转丹丸到九转丹，效果迟速反映在各自有长短不同的服食日数，从以上就会懂得这个道理了。那转化次数少的，它们的药力不够，所以服食的日子用得就多，得到仙道就迟缓。那些转化次数多的，药力强盛，所以服食的日子用得就少，而得到仙道就迅速。

【原文】

又有九光丹，与九转异法，大都相似耳[①]。作之法，当以诸药合火之，以转五石。五石者，丹砂、雄黄、白礐、曾青[②]、慈石也[③]。一石辄五转而各成五色，五石而二十五色，色各一两而异器盛之。欲起死人，未满三日者，取青丹一刀圭和水以浴死人，又以一刀圭发其口内之，死人立生也。欲致行厨[④]，取黑丹和水，以涂左手，其所求如口所道皆自至，可致天下万物也。欲隐形及先知未然方来之事，及住年不老，服黄丹一刀圭，即便长生不老矣[⑤]，及坐见千里之外，吉凶皆知，如在目前也。人生宿命，盛衰寿夭，富

贵贫贱，皆知之也。其法俱在《太清经》中卷耳。

抱朴子曰：其次有《五灵丹经》一卷，有五法也，用丹砂、雄黄、雌黄[6]，石硫黄[7]、曾青、矾石、慈石、戎盐、太乙余粮[8]，亦用六一泥，及神室祭醮合之[9]，三十六日成。又用五帝符[10]，以五色书之，亦令人不死，但不及太清及九鼎丹药耳。

又有岷山丹法，道士张盖踏精思于岷山石室中得此方也。其法鼓冶黄铜，以作方诸以承取月中水，以水银覆之，致日精火其中[11]，长服之不死。又取此丹置雄黄铜燧中[12]，覆以汞，曝之，二十日发而治之，以井华水服如小豆[13]，百日，盲者皆能视之，百病自愈，发白还黑，齿落更生。

又，务成子丹法，用巴沙汞置八寸铜盘中[14]，以土炉盛炭，倚三隅墼以枝盘[15]，以硫黄水灌之，常令如泥，百日服之，不死。

又，羡门子丹法，以酒和丹一斤，用酒三升和，曝之四十日，服之一日，则三虫百病立下；服之三年，仙道乃成，必有玉女二人来侍之，可役使致行厨，此丹可以厌百鬼[16]，及四方死人殃注害人宅[17]，及起土功妨人者[18]，悬以向之，则无患矣。

又有立成丹，亦有九首[19]，似九鼎而不及也。其要一本更云：取雌黄、雄黄烧下其中铜，铸以为器，覆之三岁淳苦酒上[20]，百日，此器皆生赤乳，长数分，或有五色琅玕[21]，取理而服之，亦令人长生。又可以和菟丝。菟丝是初生之根，

其形似菟[22]，掘取克其血[23]，以和此丹，服之立变化，任意所作也。又和以朱草一服之，能乘虚而行云。朱草状似小枣，栽长三四尺[24]，枝叶皆赤，茎如珊瑚，喜生名山岩石之下，刻之汁流如血，以玉及八石、金银投其中[25]，立便可丸如泥，久则成水，以金投之，名为"金浆"，以玉投之，名为"玉醴"，服之皆长生。

又有取伏丹法，云天下诸水，有名"丹"者，有南阳之丹水之属也[26]，其中皆有丹鱼。当先夏至十日夜伺之，丹鱼必浮于水侧，赤光上照，赫然如火也。网而取之，可得之。得之虽多，勿尽取也。割其血涂足下，则可步行水上，长居渊中矣。

又，赤松子丹法，取千岁藁汁及矾桃汁淹丹[27]，著不津器中[28]，练蜜盖其口[29]，埋之入地三尺，百日，绞柠木赤实，取汁和而取之，令人面目鬓发皆赤，长生也。昔中黄仙人有赤须子者[30]，岂非服此乎？

【注释】

①大都：大致，大体上。

②曾青：一种石质药物，生于铜矿中。《本草纲目》卷十："曾青住火成膏，可结汞制丹砂。"

③慈石：即"磁石"。《本草纲目》卷十："伏丹砂，养汞，去铜晕。"

④行厨：道教法术之一。施法时，只要说出想要的食物，其物便会由仙女送到跟前。《太平广记》卷六："（麻姑）入拜方平。方平为之起立，会定。召进行厨，皆金盘玉杯。"

⑤即便："即"、"便"同义，就。

⑥雌黄：一种石质药物。《本草纲目》卷九："（雌黄）能柔五金、干汞，转硫

黄、伏粉霜。”

⑦石硫黄：即“硫黄”，一种石质药物。《本草纲目》卷十一：“硫黄，神仙药也，三伏日饵百粒，去脏腑积滞，有验。”

⑧太乙余粮：一种石质药物。《本草纲目》卷十：“久服耐寒暑，不饥，轻身，飞行千里，神仙。”

⑨神室：供神祇或斋戒之所。醮（jiào 叫）：本来指祭祀，后来也指道士设坛祈祷。

⑩符：道士用《河图》、《洛书》符号或云篆天书书写在纸帛等物上用以消灾祈福，厌劾鬼神妖怪的法物。

⑪火：动词，烧。

⑫雄黄铜燧中：“雄黄”后省“于”字。

⑬井华水：清晨第一汲井水。《本草纲目》卷五：“井水新汲，疗病利人，平旦第一汲为井华水。”又云：“新汲井华水，……炼丹煮茗，性味同于雪水也。”

⑭巴沙汞：巴蜀出产的丹砂。《本草纲目》卷九引陶弘景：“出武陵、西川诸蛮夷中，皆通属巴地，故谓之‘巴砂’。”

⑮三隅：三边。堑：沟。枝：支撑。

⑯厌（yā 压）：镇除妖邪。

⑰注：投击。《庄子·达生》：“以瓦注者巧。”

⑱土功：治水筑城等工程。《尚书·益稷》：“荒度土功。”

⑲首：篇。

⑳淳苦酒：三年以上的醋。《黄帝九鼎神丹经诀》卷十七：“醋过百日谓之淳醯；三年已上，谓苦酒。”

㉑琅玕（lánggān 郎干）：次于玉的美石。

㉒菟：通“兔”。《楚辞·天问》：“厥利维何，而顾菟在腹？”注：“菟，一作兔”。

㉓克：通“刻”。“克其血”与本篇下文“刻之汁流如血”变文同义。

㉔栽，通“裁”，仅仅。

㉕八石：指丹砂、雄黄、雌黄、石留青、曾青、矾石、戎盐、磁石。

㉖南阳：地名，治所在今河南省南阳市。

㉗蘽（léi 雷）：同藟，藤子。《本草纲目》卷十八：“久服轻身不饥，耐老。”矾桃：疑即“蟠桃”，传说中的仙桃。

㉘不津器：未详，疑为砂陶器皿。

㉙练蜜：如练的白蜜，又名“石蜜”。

㉚中黄：古国名。张衡《西京赋》：“乃使中黄之士”，注：“中黄，国名。”赤须子：古仙名。《列仙传》云：“赤须子，酆人也。……以长好食松实，天门冬、石脂，齿落更生，发白转黑，服霞绝粒，后往吴山下十余年，莫知所之。”

【译文】

还有九光丹，制法与九转神丹不同，但大体上近似。制作的方法应该先用各种药物渗合着用火烘烤，再用它们来与五种石药变转化合。这五种石药是：丹砂，雄黄，白礐，曾青，磁石，每一种石药经过五种变转就各自形成五种颜色，五种石头一共二十五种颜色。各色的药物用一两：用不同的器皿盛放着。想要使死人活起的话，还没有死三天的，取出青色丹丸一刀圭与水渗合，用来给死人洗澡，又用一刀圭拨开死人嘴放进去，死人立即可以返生。想要行厨的，取出黑色的丹丸与水渗合，用来涂抹左手，那么，此人所想得到的，就随着口中所说的那样，都会自行送到，并可以让天下万物都到来，想要隐匿形体以及预先知道还没出现的事情，使青春长驻，长生不死的，只要服食黄色丹药一刀圭，就能长生不老了，而且还能坐在家中看见千里之外的事情，吉凶都能知晓，就如同在眼前一般。人生的命运，荣盛衰微，长寿夭折，富贵贫贱，都能知晓。所有这些法术都记载在《太清经》中卷里。

抱朴子说：其次还有《五灵丹经》一卷，其中有五种法术。有用丹砂、雄黄、雌黄、石硫黄、曾青、矾石、磁石、戎盐，太乙余粮，还用六一泥，到神室里祭祀祈祷后再配合，三十六天后成功的。还有一种用五帝符图，拿五种颜色书写，也能让人长生不死，但赶不上太清九光丹和九鼎丹药罢了。

又有岷山丹法，得道的士人张盖踏在岷山石室里精心修炼，才得到这种丹方。它的方法是冶炼黄铜，用以作成承露的器皿，来承

接月亮下面的露水。再用水银倾倒在上面，引来太阳的精华在其间烘烤，长年的服食它，就能长生不死。又取这种丹药放置在有雄黄的取火铜镜中，用水银覆盖，让太阳曝晒，二十天后打开研治，用每天清晨初汲的井华水吞服，如同小豆粒，一百天以后，盲人都能看见东西，各种疾病自然痊愈，白发回复到黑发，牙齿堕落的重新生长。

又有务成子丹法，用巴砂汞放置在八寸的铜盘中，土炉子盛着炭，倚靠着三边沟壑来支撑着铜盘。用硫黄水浇灌它，经常让它如同稀泥一样，服食一百天后，就能长生不死。

又有羡门子丹法，用酒调和丹丸一斤，用酒三升配和，曝晒四十天。只要服食一天，那么人体内的寄生虫和各种疾病立刻泻下。服食三年，求仙的道术才能成功，一定会有两名仙女来待奉，可以使唤她们来行厨。这种丹药可以镇除各种鬼怪，以及四方让人暴死、打击和伤害人的凶宅，还有施工时妨害人的工程，只要悬起丹药来朝向它们，就没有祸患了。

又有立成丹，也有九篇，效果如同九鼎神丹但又赶不上它。其中主要的一篇还说：采取雌黄，雄黄，烧炼后流下其中的铜液，铸造成为器皿，覆盖在三年的陈醋上，一百天以后，这种器皿上都长满了红色的乳花，长度有好几分。有的长有五彩的美石，取下研制后服食，也能令人长生不老，又可以与菟丝调和。菟丝是初生的根茎，它的形状像兔子。挖掘起，刻削后让它流出血一样的汁液，取汁调和这种丹药，服食下去立即产生变化，为所欲为。又可以用朱草调和，一次服用，就能乘驭虚空在云间行走。朱草的形状好似小枣子，仅仅长三四尺，枝干和枝叶都是红色的，茎如同珊瑚，喜欢生长在名山的岩石下面。刻削它，有汁液流淌。如同鲜血，用玉石和八种石料，或黄金白银投入其中，立即就可以搓制成丸子，像泥土一样，时间长了就变成水。用黄金投进去制成，名叫“金浆”；用玉石投入制成的，名叫“玉醴”，服食后都能长生不老。

又有取伏丹法，据说天下各种河流，有名字叫“丹”的，如像南阳的“丹水”之类，其中都有红色的鱼。应当在夏至前十天的夜里伺探着它们，红色丹鱼必定会浮现在水边上，红光映照在水上，鲜明如同火焰，撒网捕取就可以获得。得到的虽然多，但不要捉完。割开它们的身体，取出血液，涂抹在脚底，就可以在水面上步行，并可以长久地居住在深水中了。

又有赤松子丹法，收取千年的藟藤汁水，以及蟠桃的汁液淹制丹药，放入砂陶制的器皿中，用纯白的蜂蜜封住器具的口盖，埋入地下三尺，过了一百天，绞取柠木的红色果实，用汁水调和丹药再服食，能使人脸面、眼睛、鬓发都变成红色，并且长生不老。过去中黄国有仙人叫赤须子的，莫非就是服用了这种丹药吗？

【原文】

又，石先生丹法，取乌鷇之未生毛羽者[①]，以真丹和牛肉以吞之，至长，其毛羽皆赤，乃煞之，阴干百日，并毛羽捣服一刀圭，百日，得寿五百岁。

又，康风子丹法，用羊乌、鹤卵、雀血[②]，合少室天雄汁和丹[③]，内鹄卵中，漆之，内云母水中[④]，百日化为赤水。服一合，辄益寿百岁，服一升，千岁也。

又，崔文子丹法，纳丹鹜腹中蒸之[⑤]，服，令人延年，长服不死。

又，刘元丹法，以丹砂内玄水液中百日[⑥]，紫色，握之不污手，又和以云母水，内管中漆之，投井中，百日化为赤水。服一合，得百岁，久服长生也。

又，乐子长丹法，以曾青、铅丹合汞及丹砂，著铜筒

中[7]，干瓦白滑石封之[8]，于白砂中蒸之八十日，服如小豆。三年，仙矣。

又，李文丹法，以白素裹丹，以竹汁煮之，名“红泉”，乃浮汤上蒸之，合以玄水。服之一合，一年，仙矣。

又，尹子丹法，以云母水和丹，密封致金华池中[9]，一年出，服一刀圭。尽一斤，得五百岁。

又，太乙招魂魄丹法，所用五石，及封之以六一泥，皆似九丹也，长于起卒死三日以还者，折齿内一丸；与硫黄丸俱以水送之，令入喉，即活，皆言见使者持节召之。

又，采女丹法，以兔血和丹与蜜蒸之百日。服之如梧桐子者大一丸，日三，至百日，有神女二人来侍之，可役使。

又，稷丘子丹法，以清酒、麻油、百华醴、龙膏和[10]，封以六一泥，以糠火煴之十日，成。服如小豆一丸，尽剂，得寿五百岁。

又，墨子丹法，用汞及五石液于铜器中[11]，火熬之，以铁匕挠之，十日，还为丹。服之一刀圭，万病去身，长服不死。

又，张子和丹法，用铅汞、曾青水合封之，蒸之于赤黍米中，八十日成，以枣膏和丸之，服如大豆，百日，寿五百岁。

又，绮里丹法，先飞取五石玉尘[12]，合以丹砂汞，内大铜器中煮之，百日，五色，服之不死，以铅百斤，以药百刀圭，合火之成白银，以雄黄水和而火之，百日成黄金。金或

太刚者，以猪膏煮之，或太柔者，以白梅煮之。

又，玉柱丹法，以华池和丹，以曾青、硫黄末覆之荐之⑬，内筒中沙中蒸之五十日，服之百日，玉女、六甲、六丁、神女来侍之⑭，可役使，知天下之事也。

又，肘后丹法，以金华和丹，干瓦封之，蒸八十日，取如小豆置盘中，向日和之，其光上与日连，服如小豆，长生矣。以投丹阳铜中⑮，火之成金。

【注释】

①彀（kòu 扣）：还不能飞而待哺的雏鸟。

②羊乌：疑即"阳乌"，又名"阳鸦"，一种鸟，能入药。《本草纲目》卷四十七："阳乌出建州，似鹳而殊小，身黑，颈长而白。主治：烧灰酒服，治恶虫咬成疮。"

③少室天雄：少室，山名，在河南登封县北，嵩山西。天雄：一种药草。《本草纲目》卷十七："天雄生少室山谷。"又云："强筋骨，轻身健行。"

④云母：一种矿石，可入药。本书《仙药》载有服食云母之法。《本草纲目》卷八云：云母能"除邪气，安五脏，益子精，明目，久服轻身延年。"

⑤鹜（wù 务）：野鸭。

⑥玄水：磁石水。《黄帝九鼎神丹经诀》卷二十云：磁石水"一名玄水液。"

⑦筒（tǒng 桶）：筒状的容器。

⑧干瓦：干，干燥。瓦：瓦粉，即铅粉。《本草纲目》卷八："伏尸毒螫，杀三虫。"

⑨金华池：溶有黄金的醋液。《黄帝九鼎神丹秘诀》卷十七"作太一金液还丹华池法"云："华池成，渍金液饵八石也。"

⑩百华醴："华"为古"花"字。百华醴：当为各种花酿制的蜜糖。龙膏：即：玄明龙膏"，汞；又，一说"龙膏"为复盆子异名。参见王奎克《中国炼丹术中的"金液"和华池》。

⑪五石：丹砂、雄黄、白矾、曾青、慈石。

⑫飞取：一种研制药物的方法。先研药物为粉末，置水中漂去浮在水面的粗屑而取其精。

⑬荐：铺垫。

⑭六甲：六丁：道教神名。其名称取自干支。六甲为甲子、甲戌、甲申、甲午、甲辰、甲寅，属阳，为男神；六丁是丁卯、丁巳、丁未、丁酉、丁亥、丁丑，属阴，为女神。道教称“六甲六丁”都属真武大帝的部下，能行风雷，制鬼神，道士斋醮作法时，常用符箓召请他们。

⑮丹阳铜：丹阳，古地名，指湖北秭归县东，或指安徽宣城县等。《本草纲目》卷八引《宝藏论》云：“赤金一十种：丹阳铜，武昌白慢铜，……皆不出陶冶而生者，无毒，宜作鼎器。”

【译文】

又有石先生丹法，捉来还没有长出羽毛的乌鸦雏，用上等丹丸渗和牛肉让它吞食，等到长大，它的羽毛都变成红色的。杀了它，阴干一百天，连着羽毛捣碎后服食一刀圭，一百天后，能得到五百岁寿辰。

又有康风子丹法，用阳乌、仙鹤蛋、雀子血液，渗合少室山天雄的汁水，再揉合成丹丸，放入天鹅蛋中，涂上生漆，放入云母水中，一百天后，化成红色的水液。服食一合，就能增长寿命一百岁，服食一升，增长一千岁。

又有崔文子丹法，把丹药放入红色野鸭肚子中蒸食，服食后使人延年益寿，长久服用能长生不死。

又有刘元丹法，用丹砂放入醋液中，一百天后变成紫色，用手握持又不污染手，又渗和进云母水，放入竹管中用漆涂上，投放在水井中，一百天后化为红色的水。服食一合，得到一百年的寿命，长久服食就能长生不老。

又有乐子长丹法，用曾青、铅丹配合汞和丹砂，放入铜制筒子，用干铅粉和白滑石封堵起来，放进白砂中蒸制，八十天后，服食如同小豆大小的丸粒，三年后，就能成仙了。

又有李文丹法，用白色生绢包裹丹丸，用竹子汁液煎煮，叫做“红泉”，又在滚沸的热水上蒸制，再用醋渗合。服食一合，一年后，便可成仙了。

又有尹子丹法，用云母水渗和丹丸，密封后放到溶有黄金的醋液中，一年后拿出，服食一刀圭，服尽一斤后，得五百年寿命。

又有太乙招魂魄丹法，所使用的五种石药，以及用六一泥封制，都得像九转神丹。它的特效是使猝死三天以内的人重新复苏。用法是折断死者门齿，放入口中一粒丹丸，配合硫黄丸，只要用水送下去，让它进入喉咙，人就能复活，都说看见过仙界的使者把持符节召唤着自己。

只有采女丹法，用兔子血渗合丹丸和蜜糖蒸制一百天。服食如同梧桐子大小的一粒丹丸，每天三次，到一百天后，有神女二人来侍奉，可供役使。

又有稷丘子丹法，用清酒、麻油、百花醴、龙膏和合，用六一泥封制，再用糠火烘烤，十天后制成。服食如同小豆大小的一粒，服完剂量后，得到寿命五百岁。

又有墨子丹法，把汞和五种石药的浸液放入铜器中，用火煎熬，再用铁匙子搅动。十天后，回复为丹丸，服食一刀圭，各种疾病离开身体。长期服食，长生不死。

又有张子和丹法，用铅、汞、曾青水渗合密封，在赤黍米中蒸制，八十天后制成，再用枣子膏混和团成丸子，服食如同大豆，一百天后，增加寿命五百岁。

又有绮里丹法，先研磨、漂洗五种石药的粉尘，用丹砂汞调合，放入大的铜器中煮制，一百天后，出现五种色彩，服食后长生不死。用一百斤铅，一百刀圭丹药，混合后用火烧成白银，再用雄黄水渗和又烧烤，一百天后形成黄金。黄金如果太刚劲了，就用猪油煮制，如果太柔软，就用白梅煮制。

又有玉柱丹法，用溶解了硝石等的醋液来调和丹药，再用曾

青、硫黄的粉末覆盖，铺垫，放入筒子的沙粒中，蒸制五十天，服食一百天，玉女，六甲神、六丁神、神女都来侍奉，可供役使，而且知道天下的事情。

又有肘后丹法，用溶金的醋液调和丹丸，用干的铅粉密封，蒸制八十天，取出如同小豆粒大小的丸药，放入盘中。对着太阳调和，它的光芒射上去，与日光相连接，服食如同小豆的丸粒，就能长生不老。用丹丸投入丹阳出产的铜器中，烧制后形成黄金。

【原文】

又，李公丹法，用真丹及五石之水各一升，和令如泥，釜中火之，三十六日出，和以石硫黄液，服之十年，与天地相毕。

又，刘生丹法，用白菊花汁①，地楮汁②、樗汁和丹蒸之③，三十日，研合服之，一年，得五百岁，老翁服更少，不可识，少年服亦不老。

又，王君丹法，巴沙及汞内鸡子中④，漆合之，令鸡伏之三枚，以王相日服之⑤，住年不老。小儿不可服，不复长矣。与新生鸡犬服之，皆不复大，鸟兽亦皆如此验。

又，陈生丹法，用白蜜和丹，内铜器中封之，沉之井中，一期⑥，服之经年，不饥，尽一斤，寿百岁。

又，韩终丹法，漆、蜜和丹煎之⑦，服可延年久视，立日中无影。过此以往，尚数十法，不可具论。

抱朴子曰：金液，太乙所服而仙者也，不减九丹矣，合之用古秤黄金一斤，并用玄明龙膏⑧、太乙旬首中石⑨、冰石⑩、紫游女⑪、玄水液、金化石⑫、丹砂，封之成水。其经云，

金液入口，则其身皆金色。老子受之于元君。元君曰：此道至重，百世一出，藏之石室，合之，皆斋戒百日，不得与俗人相往来。于名山之侧，东流水上，别立精舍[13]，百日成。服一两便仙。若未欲去世，且作地水仙之士者[14]，但斋戒百日矣。若求升天，皆先断谷一年，乃服之也。若服半两，则长生不死，万害百毒，不能伤之。可以畜妻子，居官秩，任意所欲，无所禁也。若复欲升天者，乃可斋戒，更服一两，便飞仙矣。

以金液为威喜、巨胜之法[15]，取金液及水银一味合煮之[16]，三十日，出，以黄土瓯盛[17]，以六一泥封，置猛火炊之，六十时，皆化为丹，服如小豆大便仙，以此丹一刀圭粉水银一斤，即成银。又取此丹一斤置火上扇之，化为赤金而流，名曰“丹金”。以涂刀剑，辟兵万里。以此丹金为盘碗，饮食其中，令人长生。以承日月得液，如方诸之得水也，饮之不死。以金液和黄土，内六一泥瓯中，猛火炊之，尽成黄金，中用也，复以火炊之，皆化为丹，服之如小豆，可以入名山大川为地仙。以此丹一刀圭粉水银，立成银，以银一两和铅一斤，皆成银。《金液经》云：投金人八两于东流水中[18]，饮血为誓，乃告口诀，不如本法，盗其方而作之，终不成也。凡人有至信者，可以药与之，不可轻传其书，必两受其殃，天神鉴人甚近，人不知耳。

【注释】

①白菊：《本草纲目》卷十五云：“（白菊）和巨胜、茯苓。蜜丸服之，去风眩，变白不老，益颜色。”

②地楮：疑当作“地血汁、楮汁”，《神仙金汋经》作：“地血汁、地楮汁”。地血：又名“紫草”，一种中草药，详见《本草纲目》卷十二。楮：一种树，其果实可入药。《本草纲目》卷三十六云：“久服不饥不老，轻身。”

③樗(chū 初)：臭椿树，可入药。《本草纲目》卷三十五云：“去口鼻疳虫，……鬼疰传尸，蛊毒下血，及赤白久痢。”

④巴沙：即“巴砂”，巴蜀出产的丹砂。

⑤王相：古术数家以“王”(旺)、“相”(强壮)、“胎”(孕育)、“没”(没落)、“死”(死亡)、“囚”(禁锢)、“废”(废弃)、“休”(退弃)八字与五行、四时、八卦等递相搭配，以表示事物的消长更迭。王相，表示物得其时。

⑥期(jī 机)：一周年。

⑦漆：生漆，可入药。《本草纲目》卷三十五：“生漆去长虫，久服轻身耐老。”

⑧玄明龙膏：水银。见《石药尔雅》。

⑨太乙旬首中石：雄黄。见《石药尔雅》。

⑩冰石：寒水石，又名“凝水石”。《本草纲目》卷十一：“水饮之，久服不饥。”

⑪紫游女：赤色戎盐。见《石药尔雅》。

⑫金化石：消石。《本草纲目》卷十一：“推陈致新，除邪气，炼之如膏，久服轻身。”

⑬精舍：道士修炼之所。

⑭地水仙之士者：当依《神仙金汋经》作“地仙之士者”。

⑮威喜：木芝别名。本书《仙药》云：“巨胜延年，威喜辟兵”，又云：“木威喜芝，夜视有光，烧之不燃，带之辟兵。”巨胜：胡麻的别称，古人认为胡麻为八谷之胜，故名“巨胜”。《周易参同契》：“巨胜尚延年，还丹可入口。”

⑯一味：药方中每一种药物称为“一味”。

⑰瓯：小盆。

⑱投金人八两：当依《神仙金汋经》作“投金八两”。“人”字为衍文。

【译文】

又有李公丹法，用真丹和五种石药的水各一升，混合后让它们

如同稀泥，放在锅釜中烧炼，三十六天后取出，再用石硫黄的溶液和合。服食十年后，寿命就能和天地相终结。

又有刘生丹法，用白菊花的汁液，地血和楮实汁液，以及樗树汁融合着丹丸，一起蒸制，三十天后，研制调合着服用。一年以后，获得寿命五百岁。若是老翁服食后，更是年轻而不敢相认，年青人服用后不会衰老。

又有王君丹法，用巴蜀出产的丹砂和汞放入鸡蛋中，用生漆粘合，让母鸡孵着三枚这种蛋，在王相的日子服食，能使人年寿永驻，长生不老。但是，小孩不能服食。不然，就不会再生长发育了。如果给刚出生的鸡、狗服食，都不会再长大，鸟兽也都像这样有效。

又有陈生丹法，用白色蜜糖混合丹药，放在铜制器皿中密封，再把它沉在井中，一周年后，服食满一年，就不会饥饿。吃完一斤，得寿命一百岁。

又有韩终丹法，用生漆涂抹蜜糖与丹药丸渗合煎制，服食后可以延年益寿，站立在太阳下没有身影。除此而外，还有几十种方法，不能一一谈及。

抱朴子说：金液，是太乙神所服用而登仙的药物，它的效能不比九转神丹差。制合的方法是用古秤秤黄金一斤，并添加汞、雄黄、凝水石、赤戎盐、醋液、消石、丹砂，密封后化为水。经文说过：金液入口，服食者全身就会变成金色。老子从元君那里获得了这种方法。元君说：这种道术最重要，一百代才出现一次，无论暗藏在石头密室中，还是调合过程，都需要斋戒一百天，才能和俗人相交往。再到名山的旁边，东向流动的河水边，另外建立修道的精舍，待一百天炼成后，服食一两便能成仙。如果是还不想离开人世，姑且滞留人寰作地仙的人士，只要斋戒一百天就行了。如果追求升天，都应该先停止谷食一年，再服用金液。如果服食半两，就能长生不死，各种毒害也不能损伤。还可以养畜妻子儿女，身居要职，为所欲为，没有避忌。如果还想升天，仍可以斋戒后服食一两，就可以飞升成仙

了。

用金液配制威喜，巨胜的方法，是取金液和水银各一味混合煮制，三十天后取出，用黄土盆盛着，用六一泥封牢，放在猛火上烧制，六十个时辰后，都化为丹药。只要服食如同小豆大小的丸粒就能成仙。用这种丹药的一刀圭粉剂，加水银一斤，马上变成银子。再取这种丹药一斤放置火上用扇鼓风，就能化成赤色金子流出来，名叫“丹金”。用丹金涂抹刀剑，就能使敌方军队避退一万里。用这种丹金做成盘子和碗，用它们饮食，能使人长生不老。用它们承接日月，得到神水，如同方诸所获水液一样，饮用这种水就不会死亡。用金液渗和黄土，放在六一泥制成的盆盂中，用猛火烧制，完全变成黄金，能派上用场。再用火烧制，都能化成丹药。服食如同小豆大小的丸粒，就可以深入名山大川，成为地仙。用这种丹药的一刀圭粉剂涂上水银，马上就能化成银子，或者用银子一两渗和铅一斤，都能制成白银。《金液经》说：把八两黄金投到往东流的水里，饮下鲜血，立下誓言，才能把口诀告诉学炼丹的人。如果不依照这种方法，而只是盗用方剂来妄自配制，终究不会成功。凡是有最好信用的人，才能拿药给他，不能够轻易传述原书，不然，一定会使双方蒙受灾祸。天神审察人类非常近，只是人们不觉察罢了。

【原文】

抱朴子曰：九丹诚为仙药之上法，然合作之，所用杂药甚多。若四方清通者①，市之可具。若九域分隔②，则物不可得也。又当起火昼夜数十日，伺候火力，不可令失其适，勤苦至难，故不及合金液之易也。合金液唯金为难得耳。古秤金一斤于今为二斤，率不过直三十许万③，其所用杂药差易具④。又不起火，但以置华池中，日数足便成矣，都

合可用四十万而得一剂[5]，可足八人仙也。然其中稍少合者，其气力不足以相化成，如酿数升米酒，必无成也。

抱朴子曰：其次有饵黄金法，虽不及金液，亦远不比他药也。或以豕负革脂及酒炼之[6]，或以樗皮治之，或以荆酒、磁石消之[7]，或有可引为巾，或立令成水服之。或有禁忌，不及金液也。或以雄黄、雌黄合饵之，可引之张之如皮，皆地仙法耳。银及蚌中大珠，皆可化为水服之，然须长服不可缺，故皆不及金液也。

抱朴子曰：合此金液九丹，既当用钱，又宜入名山，绝人事，故能为之者少，且亦千万人中，时当有一人得其经者。故凡作道书者，略无说金丹者也[8]。第一禁，勿令俗人之不信道者谤讪评毁之，必不成也。郑君言所以尔者，合此大药皆当祭，祭则太乙、元君、老君、玄女皆来鉴省[9]。作药者若不绝迹幽僻之地，令俗间愚人得经过闻见之，则诸神便责作药者之不遵承经戒，致令恶人有谤毁之言，则不复佑助人，而邪气得进，药不成也。必入名山之中斋戒百日，不食五辛生鱼[10]，不与俗人相见，尔乃可作大药。作药须成乃解斋，不但初作时斋也。郑君云：左君告之，言诸小小山，皆不可于其中作金液神丹也。凡小山皆无正神为主，多是木石之精、千岁老物[11]、血食之鬼。此辈皆邪炁[12]，不念为人作福，但能作祸，善试道士。道士须当以术辟身，及将从弟子，然或能坏人药也。今之医家，每合好药好膏，皆不欲令鸡、犬、小儿、妇人见之。若被诸物犯之，用便无验。又染彩者恶恶目者见之[13]，皆失美色。况神仙大药乎？

是以古之道士，合作神药，必入名山，不止凡山之中，正为此也。又按仙经，可以精思合作仙药者，有华山[14]、泰山[15]、霍山[16]、恒山[17]、嵩山[18]、少室山、长山[19]、太白山[20]、终南山[21]、女几山[22]、地肺山[23]、王屋山[24]、抱犊山[25]、安丘山[26]、潜山[27]、青城山[28]、娥眉山[29]、绥山[30]、云台山[31]、罗浮山[32]、阳驾山[33]、黄金山[34]、鳖祖山[35]、大小天台山[36]、四望山[37]、盖竹山[38]、括苍山[39]，此皆是正神在其山中，其中或有地仙之人。上皆生芝草，可以避大兵大难，不但于中以合药也，若有道者登之，则此山神必助之为福，药必成。若不得登此诸山者，海中大岛屿，亦可合药。若会稽之东翁洲、亶洲、纻屿[40]，及徐州之莘莒洲、泰光洲、郁洲[41]，皆其次也。今中国名山不可得至，江东名山之可得住者，有霍山，在晋安[42]；长山、太白，在东阳[43]；四望山、大小天台山、盖竹山、括苍山，并在会稽。

【注释】

①清通：交通畅达。

②九域：九州。《汉书·律历志下》："祭典曰：共工氏伯九域。"

③率：大体上。直：价值。

④差：稍微。

⑤都合：总共聚合。

⑥豕负革肪：猪脖颈下的脂膏。

⑦荆酒：荆类植物泡的酒。荆可分为牡荆、蔓荆、紫荆等，都能用酒泡制药用。参见《本草纲目》第三十六卷。

⑧略无：全无。

⑨老君：道教徒将老子称为"老君"或"太上老君"。

⑩五辛：五种辛味的蔬菜。一般指葱、薤、韭、蒜、兴蕖。

⑪物：这里指鬼魅。

⑫炁：同“气”。

⑬彩：彩色丝织物。恶(wù务)恶(è愕)目：忌讳面目凶恶者。

⑭华山：五岳之一，世称“西岳”，在今陕西华阳县南。

⑮泰山：五岳之一，世称“东岳”，在山东泰安县。

⑯霍山：在今福建南安县。

⑰恒山：五岳之一，世称“北岳”，在河北曲阳县西北。

⑱嵩山：五岳之一，世称“中岳”，在河南登封县北。

⑲长山：一名“金华山”，在今浙江金华。

⑳太白山：终南山叫“太白山”，但下文云：“太白在东阳”，而旧东阳郡属今浙江省，则此太白山或在浙江。

㉑终南山：秦岭山峰之一，在今陕西西安市南。

㉒女几山：在今河南宜阳县。

㉓地肺山：在今江苏句容县。

㉔王屋山：在今河南济源县。

㉕抱犊山：在今山西上党东南。

㉖安丘山：在今山东省安丘县。

㉗潜山：在今安徽省潜山县。

㉘青城山：道教十大洞天之一，在今四川灌县。

㉙娥眉山：即“峨眉山”、在今四川峨眉县。

㉚绥山：当依宋绍兴临安刊本《抱朴子》作“绥山”。绥山在峨眉山西南。

㉛云台山：在今四川苍溪县。

㉜罗浮山：道教十大洞天之一，在广东省博罗县，又称“东樵山”。

㉝阳驾山：未详，疑即陕西洛南的阳华山。

㉞黄金山：未详，湖北钟祥县有黄金山，不知是此山否。

㉟鳖祖山：疑即“鳖子山”，在浙江萧山县。

㊱大小天台山：在今浙江天台县北。

㊲四望山：未详，孔皋《会稽记》有：“四明山，……天上有四窗穴通明星辰之光，故号‘四明’。”疑四望山即四明山。

㊳盖竹山：在今浙江温洲天台山脉。

㊴括苍山：道教十大洞天之一，在今浙江省东南部。

㊵会稽：古郡名，地处当今江苏东南部及浙江西部。东翁洲、亶洲、纻屿：当在今浙江近海处。

㊶徐州：古州名，辖地多有变更，大致在今淮北一带。莘莒洲，泰光洲、郁洲：当在今淮北附近。

㊷晋安：古郡名，治所在今福建福州市。

㊸东阳：古郡名，治所在今浙江金华县。

【译文】

抱朴子说：九丹制作确实是仙药中最妙的方法，然而调合制作九丹所花费的旁杂药物很多。如果是四方交通畅达之处，经过采买还可以具备；如果是九州交通阻隔的地方，各类药物就不可能求得。而且，还必须点起炉火，昼夜守护几十天，伺候着火力，不能让它失去适宜的温度。辛勤艰苦，极其困难，所以比不上溶制金液那般容易。溶合金液只是黄金难得而已。依据古秤，黄金一斤是现在的两斤，大致价值不超过三十来万，而它所需用的旁杂药物比较容易弄齐。又毋需燃起烈火，只要把金子放置在华池中，入数足够就成功了，总数大至要用四十万就能取得一剂，可足以使八个人成仙。然而道士中较少溶制的，他们的功力不足将金液化合制成，配制金液如像酿造几升米酒，这必定不能成功。

抱朴子说：其次有饵黄金法，虽然赶不上金液，但也远远不同于其他药物。有的用猪脖子肥肉和酒炼制黄金，有的用樗皮泡治，有的用荆酒、磁石来销溶。有的可以将黄金牵引得像巾帛一般，有的立刻让黄金变成水液服用，有的有种种禁忌，总不如金液好。有的用雄黄、雌黄渗合着服食，可以将黄金牵引、撑大如同皮革一般。这都是些追求地仙的方法。此外，白银和蚌中的大珍珠，皆可以化成水服用。然而需要长久服用，不能缺少，所以都不如金液。

抱朴子说：制合这金液、九鼎神丹，既应当用钱，又应该深入名山，断绝人事，所以能修炼者很少。而且，在千万人中间，偶尔碰上

了也只有一个人得到真经，所以，凡是创作道书的人中，全然没有言及金丹的人。炼金丹的第一个禁忌是，不要让不信道术的俗人诽谤、讥讽、品评、诋毁道术，不然，一定不会成功。郑先生说过之所以如此的原因：合制这种大药都应当祭祀，祭祀时就连太乙、元君、老君、玄女都来监察。造药的人如果不与世俗场合断绝踪迹，到幽静僻远之地，一旦让游手好闲的愚笨人得以经过，听到看见，那么神仙们就会责备造药不遵守经典的戒条，致使恶人有诽谤诋毁的言论，便不会再保佑帮助，从而让邪气得以乘虚而入，而仙药也造不成。一定要进入名山之中，再斋戒一百天，不吃葱、薤、韭、蒜、兴蕖等"五辛"和活鱼，不与俗人相见，这才能造作大药。制作药一定要成功后才能解除斋戒，不只是开始制作时才斋戒。郑先生还讲过，左元放告诉过他，说那些小小的山，都不能在其中造作金液及九鼎神丹。凡是小山都没有正神作主，更多的是树木、山石的精怪，千年的老妖魅，吸血的鬼怪，这些都只有妖邪之气，不思考为人造福，而只能带来灾祸。精魅喜欢考查学道之士，而道士必须用道术防避自身，以及随从人。然而有的道术却会破坏人们的仙药。现在的医药家每当配合好的药膏，都不想让鸡、狗、小孩、妇女看见。如果被各种外物冲犯，使用就没有效验。还有，染彩色丝织品的人避忌面目凶恶的人看见，否则都会丧失美好的颜色，何况神仙大药呢？所以，古代学道之士，配合制作仙药，一定要深入名山，不留止在平凡的山中，正是为了这些原因。另外，依照仙经，可以依凭来精诚思索和配合制作仙药的山，有华山、泰山、霍山、恒山、嵩山、少室山、长山、太白山、终南山、女几山、地肺山、王屋山、抱犊山、安丘山、潜山、青城山、峨眉山、绥山、云台山、罗浮山、阳驾山、黄金山、鳖祖山、大小天台山、四望山、盖竹山、括苍山，那都是正神居处其中的山，山中不时有修得地仙的人。山上都生长着灵芝草，可以躲避大战乱、大灾难，不只是在山中和合仙药而已。如果有道术的人攀登，那么，这些山神一定要帮助他带来福份，药物也一定能造成。如果不能登攀

这些山的人，那么，海中的大岛屿也可以制合药物。比如会稽郡的东翁洲、亶洲、纻屿，以及徐州的莘莒洲、泰光洲、郁洲，都是那次一等的。现在，中原的名山不能登临，而江东的名山可能居住的，有霍山，在晋安；长山、太白山，在东阳；四望山、大小天台山、盖竹山、括苍山等，都在会稽郡。

【原文】

抱朴子曰：予忝大臣之子孙[①]，虽才不足以经国理物[②]，然畴类之好[③]，进趋之业[④]，而所知不能远余者，多挥翮云汉，耀景辰霄者矣[⑤]。余所以绝庆吊于乡党[⑥]，弃当世之荣华者，必欲远登名山，成所著子书[⑦]，次则合神药，规长生故也[⑧]。俗人莫不怪予之委桑梓[⑨]，背清涂[⑩]，而躬耕林薮[⑪]，手足胼胝[⑫]，谓予有狂惑之疾也。然道与世事不并兴，若不废人间之务，何得修如此之志乎？见之诚了，执之必定者，亦何惮于毁誉，岂移于劝沮哉[⑬]？聊书其心，示将来之同志尚者云。后有断金之徒[⑭]，所捐弃者，亦与余之不异也。

小神丹方，用真丹三斤，白蜜六斤搅合，日暴煎之，令可丸，旦服如麻子许十丸，未一年，发白者黑，齿落者生，身体润泽，长服之，老翁成少年，长生不死矣。

小丹法，丹一斤，捣筛，下淳苦酒三升，漆二升，凡三物合，令相得，微火上煎令可丸，服如麻子三丸，日再服[⑮]，三十日，腹中百病愈，三尸去；服之百日，肌骨强坚；千日，司命削去死籍[⑯]，与天地相毕，日月相望，改形易容，变化

无常，日中无影，乃别有光也。

小饵黄金法，炼金内清酒中，约二百过出入即沸矣，握之出指间令如泥，若不沸，及握之不出指间，即削之[17]，内清酒中无数也。成，服之如弹丸一枚。亦可一丸分为小丸，服之三十日，无寒温，神人玉女侍之，银亦可饵之，与金同法。服此二物，能居名山石室中者，一年即轻举矣。止人间，服亦地仙，勿妄传也。

两仪子饵黄金法，猪负革脂三斤，淳苦酒一升，取黄金五两，置器中，煎之土炉，以金置脂中，百入百出，苦酒亦尔。食一斤，寿蔽天地；食半斤，寿二千岁；五两。寿千二百岁。无多少，便可饵之。当以王相日作，服之神良。勿传非人，传示非人，令药不成不神。欲食去尸药[18]，当服丹砂也。

【注释】

①忝(tiǎn 舔)：辱没，谦词。

②经国理物：经略国政，董理万事。

③畴类：同类。《文选·潘安·射雉赋》："何调翰之乔桀，邈畴类而殊才。"

④进趋：朝向，追求方向。

⑤挥翮云汉，耀景辰霄：在天河里挥舞着翅膀，在云霄中闪耀着光芒。这里隐喻做官显达。

⑥庆吊：庆贺吊唁。代称人事应酬。乡党：乡里。《论语·乡党》："孔子于乡党，恂恂如也。"

⑦子书：古书分经(儒家经典)、史(历史书籍)、子(诸子百家)、集(文学艺术)四部，这里的"子书"当指《抱朴子》一书。

⑧规：法度，这里作动词，指把什么作为法度。

⑨桑梓：故乡。《诗经·小雅·小弁》："惟桑与梓，必恭敬止。"桑与梓为古代住宅旁常栽之树木，东汉以来用以喻故乡。

⑩清涂：高远的仕途。

⑪躬：亲自。林薮：山林水泽之间，借指隐居的地方。《后汉书·儒林传序》："先是四方学士多怀协图书，遁逃林薮。"

⑫胼胝(piánzhī 骈知)：手掌脚底因为长期劳动摩擦而生的茧。《庄子·让王》："颜色肿哙，手足胼胝。"

⑬移：改变态度。劝沮：勉励与阻止。《韩非子·类柄》："明诽誉以劝沮。"

⑭断金：心心相印，坚韧不拔。《易经·系辞上》："二人同心，其利断金。"

⑮再：两次。

⑯司命：主管寿命的星神。《晋书·天文志》："三台，……上台为司命，主寿。"死籍：主生死的簿册。

⑰即削之："削"为"销"之误。这句当依宝颜堂秘笈本《抱朴子》作"即复销之"。

⑱尸：三尸。

【译文】

抱朴子说：我辱没了大臣子孙的名誉。虽然才力不足以经略国政，董理万物，然而，同类的好友所追求的功业，所了解不能远远胜过我的人，也有很多是在天河中展翅高翔，在云天里放射光芒的了。我之所以断绝在乡里贺喜吊丧的人事交往，抛弃当代的荣华富贵，是一定要远远地登上名山，成就所写的子书；其次就是想制合求仙的药物，以长生作为追求的目标。世俗中人没有不怪罪我离开故乡，背弃高远的仕途，而亲自去在山林水泽处耕作，手和脚都长满了茧子。他们认为我有疯狂迷惑的疾病。然而仙道和世俗间事业不能共同兴盛，如果不废弃人间的琐务，哪里能修炼像这样的志向呢？如果预见前景的确明了，把握未来必然实现，又怎么会惧怕世人的诋毁和美誉，又哪里会因为他们的勉励和阻止而改变态度呢！我只不过是直书胸臆，以出示给将来志同道合的崇道者看。如果后世有与我心心相印，坚韧不拔的人，他所抛弃的，也会和我所捐弃的没有差别的。

小神丹方，用上好丹药三斤，加上白蜜六斤搅合，用太阳曝晒煎熬，让它可以抟成丸。早上服食如同麻的种子那样十粒，不到十年，头发白的变黑，牙齿坠落的重生，身体润泽。长久地服食，能使老翁变得年轻，长生不死。

小丹法，用丹药一斤，捣碎筛细，渗入三升陈年的醋液，二升生漆，共三种原料配合，让它们相互适应，在微火上煎烤，使它可以抟成丸子。服食如同麻的种子那样三粒，每天服食两次，三十天后，腹腔中各种疾病痊愈，三尸虫离去；服食一百天后，肌肉骨胳强壮坚强；一千天后，司命神削改掌管生死的籍册，寿命同天地相终结，与日月相匹配，改换形体，变易容貌，变化无穷，没有常态，在太阳下没有影子，还另有光彩。

小饵黄金法，熔炼黄金放入清酒中，大约出入两百次就翻滚了，用手紧握，让它从手指缝间挤出，如同稀泥。如果清酒不沸腾，或者手紧握时不能从手指缝间渗出，马上重新熔炼，放入清酒之中，如此往复，不计其数。一旦制成，服食如同弹丸那样的一粒，也可以用一粒丸子分为小的丸粒，服食三十天，就没有寒冷温暖的感觉，有神人仙女来侍奉。白银也可以服食，和服食金子的方法相同。服食这两种药物，能够居住在名山的石室之中的人，只要一年就能轻身飞升上天。就是留止人间的，服食后也能成为地仙。只是这种方法不要轻易传授出去。

两仪子饵黄金法，用猪脖颈下的脂膏三斤，陈年老醋一升，拿来黄金五两，放入器皿中，在土炉子上煎煮，再取出黄金放入脂膏中，这样放入取出各一百次。放入醋液也是如此。制成后，服食黄金一斤，寿命与天地相始终；服食半斤，寿命达二千岁；服食五两，寿命一千二百岁。无论多少，都可以服食。应当在王相的吉日里制作，服食后精神良好。只是这种方法不要传示不恰当的人，如果传授给不当者，会使仙药不成功，无神效。如果想要服食驱除三尸虫的药物，就应该服食丹砂。

卷五　至　　理

【题解】

行气、房中、服药等养生术均古已有之;《庄子·外篇·刻意》即已有:“吹呴呼吸,吐故纳新、熊经鸟伸,为寿而已矣。此导引之士养形之人,彭祖寿考者之所好也”,提出过行气的概念;房中术也至少在汉代成熟,《汉书·艺文志》就著录了房中术著作八家,《后汉书·方术列传》也记载了冷寿光行“容成公御妇人法”等;至于服食草木类药物,传说得更早,是由神农氏遍尝百草后滥觞的。

葛洪坚信,成仙最有力最直接的方法是服食仙丹,但他也不排除行气等方法的辅助效用,所以在这一卷中,他接着金丹术谈起其余养生之道,顺便又重申了求仙的必要。

一开始,在简述自己对仙道偶有所解之后,便言及道术的微妙处在于离俗,离弃俗夫追求的荣华富贵、声色等,因为这些都是妨害养生的。而真人的高妙在于清心寡欲,进而内视反听。

接着,他用诗一样的笔调,押韵的形式写了一段修炼内丹术的方法和境界的文字。

第四段,他又谈到了养生修炼能使人长生,乃至不死,又反过

来驳斥那些不信神仙者。

第五段，他论证：凡药、名医尚且能令死者复生，则上等药物、神仙自然能令人长生不死。又分析：人死是由于欲念、衰老、病毒、邪气、风冷等，而道教诸术，导引、行气、还精补脑、各种药物都可消减死亡因素。最后感慨俗人不信此道。

下面，他举史书所载的张良、张苍等人为例，以证仙术有效。

结尾，他谈到服食金丹必须辅以行气、房中等，并详述禁咒之术。举左慈，赵明、贺齐等人来作实证，又引仲长统《昌言》作理论依据，以证仙术确有而长命可求。

【原文】

抱朴子曰：微妙难识[①]，疑惑者众。吾聪明岂能过人哉？适偶有所偏解，犹鹤知夜半[②]，燕知戊巳[③]，而未必达于他事也。亦有以校验，知长生之可得，仙人之无种耳。

夫道之妙者，不可尽书，而其近者，又不足说。昔庚桑胼胝[④]，文子厘颜[⑤]，勤苦弥久，乃受大诀[⑥]，谅有以也[⑦]。夫圆首含气[⑧]，孰不乐生而畏死哉？然荣华势利诱其意，素颜玉肤惑其目，清商流徵乱其耳，爱恶利害搅其神，功名声誉束其体，此皆不召而自来，不学而已成，自非受命应仙，穷理独见，识变通于常事之外，运清鉴于玄漠之域，寤身名之亲疏，悼过隙之电速者，岂能弃交修赊[⑨]，抑遗嗜好，割目下之近欲，修难成之远功哉！夫有因无而生焉[⑩]，形须神而立焉。有者，无之宫也；形者，神之宅也。故譬之于堤，堤坏则水不留矣。方之于烛[⑪]，烛糜则火不居矣[⑫]。身劳则神散，气竭则命终。根竭枝繁，则青青去木矣。气疲欲胜，则精灵离身矣。夫逝者无反期，既朽无生理，达道之士，良

所悲矣！轻璧重阴，岂不有以哉！故山林养性之家，遗俗得意之徒，比崇高于赘疣，方万物乎蝉翼[13]，岂苟为大言，而强薄世事哉！诚其所见者了，故弃之如忘耳。是以遐栖幽遁[14]，韬鳞掩藻[15]，遏欲视之目，遣损明之色，杜思音之耳，远乱听之声，涤除玄览[16]，守雌抱一[17]，专气致柔[18]，镇以恬素，遣欢戚之邪情，外得失之荣辱，割厚生之腊毒[19]，谧多言于枢机[20]，反听而后所闻彻，内视而后见无朕[21]，养灵根于冥钧[22]，除诱慕于接物，削斥浅务，御以愉慔[23]，为乎无为，以全天理尔。

乃吹吸宝华[24]，浴神太清[25]。外除五曜[26]，内守九精[27]。坚玉钥于命门[28]，结北极于黄庭[29]。引三景于明堂[30]，飞元始以炼形[31]。采灵液于金梁[32]，长驱白而留青[33]。凝澄泉于丹田[34]，引沉珠于五城[35]。瑶鼎俯爨[36]，藻禽仰鸣[37]。瑰华擢颖[38]，天鹿吐琼[39]。怀重规于绛宫[40]，潜九光于洞冥[41]。云苍郁而连天[42]，长谷湛而交经[43]。履蹑乾兑[44]，召呼六丁。坐卧紫房[45]，咀吸金英[46]。晔晔秋芝[47]，朱华翠茎。皛皛珍膏[48]，溶溢霄零。治饥止渴，百疴不萌。逍遥戊巳[49]，燕和饮平。拘魂制魄，骨填体轻[50]。故能策风云以腾虚，并混舆而永生也[51]。然梁尘之盈尺，非可求之漏刻[52]；山霤洞彻[53]，非可致之于造次也[54]。患于闻之者不信，信之者不为，为之者不终耳。夫得之者甚希而隐，不成者至多而显。世人不能知其隐者，而但见其显者，故谓天下果无仙道也。

【注释】

①微妙:《老子》十五章:“古之善为士者,微妙玄通,深不可识。”这里用“微妙”指代仙道。

②鹤知夜半:语见《春秋说题辞》。注云:“鹤,水鸟。夜半水位感其生气,则益喜而鸣。”

③燕知戊巳:吴淑《事类赋》十九引《博物志》云:“燕戊巳不衔泥涂巢,此非才智,自然得之。”

④庚桑:庚桑楚,老子弟子。传有《亢仓子》一书。

⑤文子:老子弟子。相传曾著《文子》一书。厘:当通“黧”,黑色。

⑥及:当作“乃”,形近而误。

⑦谅:的确。有以:有所以,有原由。

⑧圆首:指人类。

⑨赊:远。这里指高远的仙道。

⑩有因无而生,形须神而立:“有”、“无”为老子提出的一对概念。《老子》十一章:“有之以为利,无之以为用。”“形”、“神”是庄子常用的概念。他认为人身形可受累,但精神却应该飞扬。这里的形指形体,神指灵魂。

⑪方:比如。

⑫縻:销溶。

⑬比崇高于赘疣,方万物乎蝉翼:将高贵比作多余的疣痤,将万物看成秋蝉的翅膀。赘疣:多余的疣子,语出《庄子·大宗师》:“彼以生为附赘县疣。”葛洪《抱朴子外篇·逸民》云:“荣华犹赘疣也,万物犹蜩翼也”,与此同义。

⑭遐栖幽遁:远离尘世而栖身,幽暗深邃地隐遁。

⑮韬鳞掩藻:隐匿龙鳞,掩盖文彩。

⑯玄览:深邃地观察。《老子》第十章:“涤除玄览,能无疵乎!”

⑰守雌抱一:守雌指以柔道自守,不与人争。雌指雌伏,喻退让。抱一,道家认为道生于一,所以称精思固守为“抱一”。《老子》二十八章:“知其雄,守其雌,为天下溪。”二十二章:“曲则舍,枉则直,……是以圣人抱一为天下式。”

⑱柔:老子认为,柔弱的事物比刚强的更具有生命力,提出“柔弱胜刚强”的命题。见《老子》三十六章。

⑲腊毒:极毒。厚生之腊毒:疑当作“厚味之腊毒”。《国语·周语下》:“厚味实腊毒。”

⑳枢机：枢为门枢，机为门阃。前者主开，后者主闭，两者连言，比喻事物的关键。

㉑朕：迹像。无朕：无兆迹可寻。《庄子・应帝王》："体尽无穷，而游无朕。"

㉒灵根：内丹术术语，所指不一，或指舌根，或指肚脐等，这里指"元神"，即经过修炼后的精神活动。《黄庭外景经・下》："通利天道藏灵根。"冥钧：深远空阔的造化。

㉓慔(mù 暮)：通"漠"，寂静，恬淡。

㉔哎(fǔ 府)咀嚼。宝华：指自然之气。《黄庭内景经》："灌溉五华植灵根"，务成子注："五华者，五方之英华，即气也。""华"指气，"宝"为修饰语。

㉕太清：本指道教三清境界之一，《淮南子・道应》注："太清，元气之清者也。"这里指清明的元气。

㉖外除五曜：当依《艺文类聚・养生》作"外珍五曜"。五曜：金、木、水、火、土五星。这句义为：在身外，珍摄五星的精蕴。

㉗九精：此处当指人体九窍的精华。

㉘玉钥：钥匙的美称。道教内丹术术语，指七窍的孔道。《黄庭内景经・黄庭》："七蕤玉籥(同"钥")闭两扉。"梁丘子注："外象喻也，七窍开合以喻关籥。"命门：内丹术术语，或指脾，或指鼻，这里指脐下丹田穴。《黄庭内景经・命门・脾部》："方圆一寸命门中"，务成子注："即黄庭之中，丹田之所也。"《道枢・七神》："命门者，诸神精之所舍，元气之所系也。"

㉙北极：内丹术术语，或指丹田穴，这里当指心思。《老子中经上・第二十五神仙》："心下神字玄谷，北极君也。"黄庭：内丹术术语，或指脾，或指脑中，心中，脾中，或指目。这里当指上丹田，即人两眉间却入三寸处，古人认为上丹田为藏神之府。《黄庭外景经・上》："上有黄庭下关元"，梁丘子注："黄庭者，在头中，明堂、洞房、丹田，此三处是也。"

㉚三景：三光，日月星。《黄庭内景经》："四气所合列宿分"，梁丘子注："列宿，三景也，谓……兼思日、月、斗星，分明焕照。"明堂：内丹术术语，其说不一，或谓喉咙，或指肺，或指脾。这里应指两眉间深入一寸处。《黄庭外景经・上》梁丘子注："两眉间却入一寸为明堂。"

㉛元始：疑即"元息"，亦即"胎息"，指练气功高度入静时的呼吸。

㉜灵液：内丹术术语，指口中津液。《太上养生胎息气经・上清气秘法》："服食明石，饮以灵液"，原注："灵液者，唇里津。"金梁：内丹术术语，指牙齿。

《五脏六腑图·心脏修养法》:“常以四月五月弦朔清旦,面南端坐,叩金梁丸。”

㉝长驱白而留青:“白”当指白发,“青”指黑发。

㉞澄泉:比喻人的精蕴。《管子·内业》:“精存自生,其外安乐,内藏以为泉原,……泉之不竭,九窍遂通。”丹田:内丹术术语,分指上、中、下丹田。上丹田在头部,中丹田在胸部,下丹田在脐部。其中下丹田倍受重视。

㉟沉珠:内丹术术语,即为内丹家所追求的内丹,又称“元珠”、“火珠”、“灵珠”、“宝珠”、“悬珠”等。五城:脐下丹田异名。《老子中经上·第十四神仙》:“脐者,人之命也。一名中极,一名太渊,一名昆仑,一名特枢,一名五城。”

㊱瑶鼎:当为“汞鼎”,即上丹田。《金丹四百字·序》:“行真水于铅炉,运真火于汞鼎。”

㊲藻禽:原指凤凰,这里当指脾脏。《黄庭遁甲缘身经》:“脾主意,其神如凤。”

㊳瑰华擢颖:瑰丽的花朵抽出骨朵。这里比喻所炼的内丹初成。

㊴天鹿:当指肾脏。《黄庭遁甲缘身经》:“肾者,阴之精。……其神如白鹿两头。”

㊵重规:重大的规范。晋成公绥《天地赋》:“星辰焕列,日月重规。”绛宫:内丹术术语。这里指心。《黄庭内景经》:“重堂焕焕明八威”,务成子注:“绛宫,心也。”

㊶九光:绚烂的光芒。《开元占经》卷五引《尚书纬·考灵曜》:“日照四极九光。”洞冥:幽深之处,这里疑指“洞房”,即上丹田。《黄庭外景经上》梁丘子注:“两眉间却入……二寸为洞房。”

㊷云:内丹术指人呼吸的气息。徐徐送出气息叫“云行”。《道枢·金丹泥金篇》:“徐出其息,使之绵绵,其名曰‘云行’。”

㊸长谷:内丹术术语,所指不一,这里指鼻腔。《黄庭内景经》:“长谷玄乡绕郊邑”,务成子注:“长谷,鼻也。”交经:交错。

㊹乾兑:八卦中的两个卦名,所象征物甚多,这里似乎是双关语。一重意思以乾指天,兑指泽。”履蹑乾兑“指跋涉高天大泽;另一层意思是以乾指首,《易传·说卦》:“乾为首”,兑指肾,而内丹家称肾间气为“兑虎”。“履略乾兑”指将意念引过头顶肾间。

㊺紫房:上丹田的异名,又称“玉房”。《黄庭内景经》:“共入太室璇玑门”,

务成子注："玉房一名紫房，一名绛宫。"《云笈七签·内丹》："精念玉房，内视中丹田，内气致于下丹田。"

㊻金英：当即"金华"，义指内丹家修炼成功的境界。

㊼秋芝：秋日的灵芝，为内丹的异名。又称"五芝"、"灵芝"等。《古今图书集成》引《罗浮山志》："灵芝在汝八景中，盍向黄房求诸？"

㊽珍膏：珍奇的脂膏，比喻元气。

㊾戊巳：内丹术术语，或指脾，或指丹田，这里指内丹真趣。《悟道录》："戊巳即意中真信也。"

㊿填：充实。

51混舆：混沌的天地间。

52漏刻：顷刻之间。《后汉书·光武纪》："自以为功在漏刻，意气甚逸。"

53山霤：山形承屋檐水的器物。

54造次：仓猝之间。

【译文】

抱朴子说：幽微玄妙的道术难以认识，所以疑惑的人很多。我的聪明才智哪里能超过世人呢？不过是偶然地有点儿片面地理解罢了，正好比仙鹤知道半夜来临，燕子知道戊巳这一天一样，却未必通达其他的事理。另外，还有验证，懂得长生不死是可能的，而仙人并没有仙种罢了。

说到那仙道的玄妙之处，不可能完全写出，而那些浅近的道理，又不值得阐述。过去庚桑手足布满茧子，文子颜面呈现黝黑，勤奋辛苦很久，才接受高妙的口诀，的确是有原由的啊，凡是长着圆形头颅，吞吐元气的人，谁不喜欢生存而畏惧死亡呢？然而，富贵荣华，权势利益的诱惑引诱着他们的本意；白皙容貌、玉洁肌肤的美人迷住了他们的眼睛；清丽的商调，流畅的徵音侵扰了他们的耳朵；喜爱憎恶、利益危害搅乱了他们的精神；功勋业绩、名声荣誉约束了他们的身体。这些都是不必招致而自己产生，毋需学习而已经养成的本能，如若不是接受天命本当成仙，穷究事理，独有见地，在

平凡的事物外明白变通的规律，在玄渺的区域里运用鉴赏的能力，体悟身体和虚名孰亲孰疏，哀悼流逝的时间如闪电般迅速的人，哪里能放弃平时交往，修养远大目标，压抑和遗弃爱好，割舍眼前就近的欲望，修炼难以成功的勋业呢？“有”是靠着“无”而生存的；“形”是凭着“神”才成立的。“有”是“无”的宫舍；“形”是“神”的住宅。所以，以堤岸作为比方，只要堤岸崩坏，水就不会留驻；拿蜡烛作为例子，只要蜡烛燃尽，火就不会存在。身体疲劳，神志就会飞散；元气衰竭，性命就会终结；根柢枯萎，但枝干还繁茂，那么青绿就会辞别树木；元气疲竭，但欲望旺盛，精灵就会离开身体啦。凡是逝去的再没有返回的时期，已经枯朽的再没有复生的道理。明白道术的士人的确因此而悲哀。他们轻视璧玉，看重光阴，岂不是有原因的吗？所以身居山林修养真性的大师，放弃俗务，得到真旨的徒众，将高贵比作多余的疣痤；把万物看成秋蝉的翅膀。这哪里是信口的胡言，勉强地贬低世间事务呢？的确是因为他们所察见的很明了，所以才遗弃它们，犹如忘却一般罢了。所以栖身高远，隐遁幽深，深藏龙鳞，掩盖文藻；遏止图谋妄视的目力，排遣损伤视力的颜色；杜塞欲求妄听的耳力，远离扰乱听力的声音。洗却排除玄远的流览，以雌自守，不与人争，固持精思，抱守一道，专一元气，达到柔弱。用恬静清素来镇守，排除欢喜悲伤的邪僻情怀，将得失荣辱看成身外之物，割忍浓美滋味的重毒，缄默多嘴多舌的枢纽。返回来听闻，然后所听才会透彻；往内部视察，然后所见才没有迹像。在渺远空阔的造化中培养元神；在待人接物方面除去诱惑。削减、贬斥浅薄的事务，用恬愉淡泊来驾御；在无为的境界中驰骋，从而保全天然的理性罢了。

至于咀嚼吮吸宝贵的元气之花，在高妙的太清仙气中沐浴情怀。在身外，珍惜五星的内蕴；在身内，持守九窍的精华。关闭穴窍，将意念坚守于下丹田；把持心思，让思想集结在上丹田。引导日月星三光到明堂穴，飞取胎息去修炼形体，采擢口中津液在牙齿之

间，长此以往，驱走白发，使黑发长驻。凝结精气在丹田，引来内丹到脐下。琼瑶般的上丹田向下燃起，美艳的脾脏凤凰向上鸣呼；瑰丽的内丹之花抽出骨朵，上天的肾脏白鹿吐出琼玉。怀着重大的规范到赤红的心房里，潜藏绚烂的光芒到幽暗的洞房穴。气息茫茫连接天宇，鼻腔深深而交错。意念经过头顶肾间，召唤来六丁神使。坐卧在紫房穴里，咀嚼呼吸着金色的内丹之花。内丹似秋日的灵芝闪耀；朱红的花朵、翠绿的茎干，元气似珍奇的脂膏，充溢着从半空降下。这能治疗饥饿，中止口渴，使百病不生，在真正的道趣中逍遥，享受中和，畅饮太平，拘持三魂，控制六魄。使得骨胳充实，肉体轻盈。所以，才能够鞭策风云，腾上虚空，与混沌的天地一道长生不老，但是，梁柱上积满一尺的尘土，并不能在顷刻间求得；山形承漏处形成的穿洞，并不能在短期内达到。担心的是：听说的人不相信，相信的人又不施行，施行的人还不能善终罢了。求得仙道的人很少而且隐密，求不到的却很多而且明显。世人不能明白隐密难识的，只看见明显而易见的，所以称天下本来就没有仙道。

【原文】

抱朴子曰：防坚则水无漉弃之费[①]，脂多则火无寝曜之患[②]，龙泉以不割常利[③]，斤斧以日用速弊，隐雪以违暖经夏，藏冰以居深过暑，单帛以幔镜不灼[④]，凡卉以偏覆越冬[⑤]。泥壤，易消者也，而陶之为瓦[⑥]，则与二仪齐其久焉[⑦]；柞楢，速朽者也[⑧]，而燔之为炭[⑨]，则可亿载而不败焉。辕豚以优畜晚卒[⑩]，良马以陟峻早毙[⑪]，寒虫以适己倍寿，南林以处温长茂。接煞气则雕瘁于凝霜，值阳和则郁蔼而条秀[⑫]，物类一也，而荣枯异功，岂有秋收之常限，冬藏之定例哉？而人之受命，死生之期，未若草木之于寒天也，而延

养之理，补救之方，非徒温暖之为浅益也，久视之效，何为不然？而世人守近习隘，以仙道为虚诞，谓黄老为妄言[13]，不亦惜哉！夫愚夫乃不肯信汤药针艾，况深于此者乎！皆曰：俞跗、扁鹊、和、缓、仓公之流[14]，必能治病[15]，何不勿死？又曰：富贵之家，岂乏医术？而更不寿，是命有自然也。乃责如此之人，令信神仙，是使牛缘木，马逐鸟也。

抱朴子曰：召魂小丹、三使之丸[16]，及五英八石[17]，小小之药，或立消坚冰，或入水自浮，能断绝鬼神，禳却虎豹，破积聚于腑脏，追二竖于膏肓[18]，起猝死于委尸[19]，返惊魂于既逝。夫此皆凡药也，犹能令已死者复生，则彼上药也，何为不能令生者不死乎？越人救虢太子于既殒[20]，胡医活绝气之苏武[21]，淳于能解颅以理脑[22]，元化能刳腹以浣胃[23]，文挚愆期以瘳危困[24]，仲景穿胸以纳赤饼[25]。此医家之薄技[26]，犹能若是，岂况神仙之道，何所不为？夫人所以死者：诸欲所损也；老也；百病所害也；毒恶所中也；邪气所伤也；风冷所犯也。今道引行气，还精补脑，食饮有度，兴居有节，将服药物，思神守一，柱天禁戒[27]，带佩符印，伤生之徒，一切远之，如此则通，可以免此六害[28]。今医家通明肾气之丸，内补五络之散[29]，骨填苟杞之煎[30]，黄蓍建中之汤[31]，将服之者，皆致肥丁[32]。漆叶青蓁[33]，凡弊之草，樊阿服之[34]，得寿二百岁，而耳目聪明，犹能持针以治病，此近代之实事，良史所记注者也。又云：有吴普者，从华陀受五禽之戏[35]，以代导引，犹得百余岁。此皆药术之至浅，尚能如此，况于用其妙者耶？今语俗人云，理中、四顺，可以救霍

乱[36];款冬、紫苑,可以治咳逆[37];萑芦、贯众之煞九虫[38];当归、芍药之止绞痛[39];秦胶、独活之除八风[40];菖蒲、干姜之止痹湿[41];菟丝、苁蓉之补虚乏[42];甘遂,葶历之逐痰癖[43];括楼,黄连之愈消渴[44];荠苨、甘草之解百毒[45];芦如、益热之护众创[46];麻黄、大青之主伤寒[47]。俗人犹谓不然也,宁煞生请福,分蓍问祟[48],不肯信良医之攻病,反用巫史之纷若[49],况乎告之以金丹可以度世,芝英可以延年哉!昔留侯张良,吐出奇策,一代无有,智虑所及,非浅近人也,而犹谓不死可得者也,其聪明智用,非皆不逮世人,而曰:“吾将弃人间之事,以从赤松游耳。”遂修道引,绝谷一年,规轻举之道,坐吕后逼蹴[50],从求安太子之计。良不得已,为画致四皓之策[51]。果如其言。吕后德之,而逼令强食之,故令其道不成耳。按孔安国《秘记》云:良得黄石公不死之法,不但兵法而已。又云:良本师四皓。甪里先生[52]、绮里季之徒,皆仙人也。良悉从受其神方,虽为吕后所强饮食,寻复修行仙道,密自度世,但世人不知,故云其死耳。如孔安国之言,则良为得仙也。又,汉相张苍,偶得小术,吮妇人乳汁,得一百八十岁[53],此盖道之薄者,而苍为之,犹得中寿之三倍[54],况于备术,行诸秘妙,何为不得长生乎?此事见于《汉书》,非空言也。

【注释】

①防:堤坝。漉弃:渗漏。

②寝:中止。曜:明亮。

③龙泉:古宝剑名,后泛指一般的宝剑。

④幔:帐幕,这里作动词,当缠裹讲。

⑤偏覆:侧倒而被覆盖。

⑥陶:动词,烧制。

⑦二仪:天地。

⑧柞楢(zuò yóu 作尤):两种木质坚硬的木材,古人常将其连用。郑玄注《周礼·夏官·司爟》:“秋取柞楢之火”。

⑨燔(fán 凡):焚烧。

⑩辕豚:车下的小猪。优畜:良好地喂养。

⑪陟峻:登上高峰。

⑫郁蔼:茂盛葱茏的样子。

⑬谓:以为。

⑭俞跗、扁鹊、和、缓、仓公:古代良医名。俞跗:传说中黄帝时的良医,见《史记·扁鹊列传》;扁鹊:战国时名医,见《史记》本传;医和、医缓;春秋时医生,见《左传》;仓公:汉代良医,《史记》有传。

⑮必:假如。

⑯召魂小丹、三使之丸:当为两种药效较小的丹丸。

⑰五英八石:疑即五类灵芝及戎盐等八种石药,这里泛指各类植物及石质的药名。

⑱二竖:指病魔。《左传·成公十年》说:晋侯到秦国求医。秦君派医缓治疗。医缓还没到,晋侯梦见疾病化为两个小人。一个说:医缓是个良医,我害怕被伤害。就逃走了。另一个说:我们居住在肓之下,膏之上,他能拿咱们怎么样!缓来后,果然认为无药可治。膏肓:古代医学称心尖脂肪为“膏”,心脏和隔膜之间为“肓”。

⑲起:使人复苏后兴起。委尸:放弃抢救希望的死尸。

⑳越人:扁鹊姓秦,名越人。越人救虢太子于既殒:《史记·扁鹊仓公列传》:“虢太子死。扁鹊至虢宫门下,问知其状。扁鹊曰:‘太子未死也。’扁鹊乃使弟子子阳厉针砥石,以取外三阳五会。有间,太子苏。”

㉑胡医活绝气之苏武:《汉书·苏武传》说:汉使苏武为保守节操,自引佩刀自刺,胡医凿地为坎,置煴火,覆武其上,蹈其背以出血。苏武气绝半日而复苏。

㉒淳于能解颅以理脑:淳于,即“仓公”。仓公能打开头颅整理大脑,未见

记载于其他古书。

㉓元化能刳腹以浣胃：华佗，字元化。能用麻沸散麻醉病人，刳腹洗胃。事见《后汉书·方术传》。

㉔瘳(chōu 抽)：治愈。文挚：战国时宋国良医。愆期：不按期赴约。《吕氏春秋·至忠篇》云：齐闵王有病，派人到宋国迎接文挚。文挚为王看病后对太子说：如果要治愈病，非激怒齐王不可；但激怒后又一定会杀死文挚我。太子坚持治病。文挚约好将去，但一再拖延。齐王已发怒了，而文挚到后又不脱鞋就登床，还口出狂言激怒齐王。齐王大怒而起，病就好了。

㉕仲景穿胸以纳赤饼：张机，字仲景，东汉名医。剖开病人胸膛并放入红色药饼，未见于其他古书。

㉖薄技：小技艺。

㉗柱天：未详，疑为"依天"，即依乎天理。

㉘六害：即上文所言：欲损，衰老，病害，中毒，邪气，风冷等六种危害。

㉙五络：络指经络，指人体气血运行经过联络的通路。中医学有十二经脉，十五别络等名称。《黄帝内经·灵枢》："夫十二经脉者，内属于五脏，外络于肢节。"五络，或指内属五脏的经络。

㉚苟杞：又作"枸杞"。《本草纲目》三十六卷云："久服坚筋骨，轻身不老，耐寒暑"等。

㉛黄耆：又作"黄芪"。《本草纲目》卷十二云："助气壮筋骨，长肉补血"等。

㉜丁：壮。肥丁：肥壮。

㉝漆叶：漆树之叶，可入药。《本草纲目》卷三十五云：主治"五尸劳疾，杀虫"。青蓁：当依《后汉书·华佗传》作"青粘"。青粘又名"地节"，"黄芝"，主理五脏，益精气。

㉞樊阿：人名，东汉华佗的学生。《后汉书·华陀(同"佗")传》云："彭城樊阿，少师事陀。陀授以漆叶青粘散方，云：服之去三虫，利五脏，轻身益气，使人头不白。阿从其言，年五百余岁。"

㉟五禽戏：中国最早的成套健身体操之一。模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作。见《后汉书·华陀传》和《三国志·华陀传》。

㊱理中，四顺：依文例，当为两种中草药名，未详。

㊲款冬：《本草纲目》卷十六云：主治"咳逆上气，善喘"等。紫苑：又作"紫菀"。《本草纲目》卷十六云：紫菀主治"咳逆上气，胸中寒热结气"等。

㊳萑芦：即“芦”。《本草纲目》卷十五“芦”条引郭璞注《尔雅》：“（芦）……至秋坚成，即谓之萑。”又云：主治“解大热，开胃”等。贯众：《本草纲目》卷十二云：主治“腹中邪熟气诸毒，杀三虫”等。

㊴当归《本草纲目》卷十四云：“止呕逆，……下痢腹痛，齿痛，女人沥血腰痛”等。芍药：《本草纲目》卷十四云：“止痛，利小便，益气。”

㊵秦胶：当为“秦椒”。《本草纲目》卷三十二云：秦椒能“除风邪气”等。独活：中药名。《本草纲目》卷十三云：“疗诸贼风，百节痛风”等。

㊶菖蒲：《本草纲目》卷十九云：主治“风寒湿痹，咳逆上气”等。干姜：《本草纲目》卷二十六云：主治“逐风湿痹，肠澼下痢”等。

㊷菟丝：又名“菟丝子”。《本草纲目》卷十八云：“治男女虚冷，添精益髓，去腰疼膝冷”等。苁蓉：《本草纲目》卷十二云：“养五脏，强阴，益精气”等。

㊸甘遂：《本草纲目》卷十七云：“能泻十二种水疾，去痰水”等。葶历：又写作“葶苈”。《本草纲目》卷十六云：疗肺壅上气咳嗽，止咳促，除胸中痰饮”等。

㊹括楼：又作“栝楼”。《本草纲目》卷十八：“涤痰结，利咽喉，止消渴”等。黄连：《本草纲目》卷十三云：“止消渴，大惊，除水利骨”等。消渴：今称糖尿病。

㊺荠苨：《本草纲目》卷十二云：“解百药毒”等。甘草：《本草纲目》卷十二云：“解百药毒，为九土之精”等。

㊻芦如：又名“桔梗”。《本草纲目》卷十二云：“养血排脓，补内漏”等。益热：疑即“益妳草”。《本草纲目·草三》引陈藏器语：“益妳草，……主五痔脱肛，止血。”

㊼麻黄：《本草纲目》卷十五云：主治“中风伤寒头痛”等。大青：《本草纲目》卷十五云：“治温疫寒热”等。

㊽蓍：一种多年生草本植物，古人常用以占卜。分蓍：占卜的代用语。祟：鬼神带给人的灾祸。

㊾纷若：盛多的样子。《易经·巽卦》：“巽在床下，用史巫纷若”。

㊿逼蹴（cù 促）：常写成“偪促”。加压力相催促。《三国志·魏志·阮瑀传》注引《文士传》云：“……连见偪促，乃逃入山中。”

(51)皓：白。这里指白发。四皓：汉代商山四个须眉皆白的隐居老人，名叫“东园公”、“绮里季”、“夏黄公”、“甪里先生”。高祖召，不应。后高祖欲废太子，吕后求助于张良。张良用计，使四皓辅太子，高祖因此不废太子。

(52)甪（lù 路）里：姓氏。

㊿③张苍……吮妇人乳汁:《史记·张苍传》:"苍年老,口中无齿,食乳"。

㊿④中寿:六十岁。《吕氏春秋·安死》:"人之寿,久之不过百,中寿不过六十。"

【译文】

抱朴子说:堤防坚固了,水就没有渗漏的浪费;油膏充裕,火就没有熄灭的隐患。龙泉宝剑因为不切割而经常锋利,斧子由于天天运用而迅速破钝,隐藏的积雪因为背对温暖才经历夏天,储备的冰块由于埋处深邃才度过酷暑,单幅的绢帛因为缠绕铜铙而燃烧不着,平凡的花卉由于偏斜被盖而跨越冬季。泥土本来是容易消解的,但烧炼了便成为陶器,就与天地共享长久了;柞楢本来是很快腐朽的,但烧烤了便成为木炭,就可以亿万年不会破败了。辕下的小猪因为得到良好的喂养而很晚才死,优良的骏马由于不停地登高而过早死亡。耐寒的虫豸因为适宜自己的生存而加倍的长寿,南方的树林因为身处温暖的环境而长期繁茂。碰到萧杀的寒气,就会在凝结的冰霜中凋零;遇见阳春的和暖,就会郁郁葱葱,抽枝茂叶。事物的种类是一样的,但繁茂和枯朽的功效不同,难道有秋季收割、冬日收藏的一定之规吗?当然,人类秉受生命,死生的周期并不像草木在寒冷的冬季那样明显,而且延寿保养的道理,补体救命的方术,也不能像温暖之于草木般的收益浅近,但长生久视的功能,为什么不能这样呢!然而俗人保守着眼前,习惯于狭隘,认为求仙的道术是虚幻荒诞的,还认为黄帝老子的学说是狂妄的言辞,岂不是很可惜吗?愚笨的匹夫就连汤药针艾都不相信,何况比这更深奥的道理呢!他们都说:俞跗、扁鹊、医和、医缓、仓公这帮人,假如真能治病的话,为什么不能免于死亡呢?又说:富贵的人家难道会缺乏医术,但比常人还不长寿,这说明命运有自然规律。如果苛求这类人,让他们相信神仙,这就好比让牛攀援树木,让马去追赶飞鸟了。

抱朴子说:召魂小丹、三使之丸,及五英八石,小小之药,有的使坚冰立刻消融,有的丢入水中自身飘浮,能够断绝鬼神的干扰,除去虎豹的侵犯,在腑脏里破除积聚的食物,到膏肓里排遣病魔,使猝然死亡的委弃尸体立起,让已经逝去的受惊离魂回返。这些都是平凡的药物,尚且能使已经死去的人重新生存,那么,那些最好的药物,为什么不能使活着的人不死呢?扁鹊在已经殒灭的状态中救活了虢太子,胡地的医生使已经断气的苏武复活,淳于能够剖开头颅去清理大脑,元化能刳开腹腔去洗涤肠胃,文挚故意耽误约好的期限治疗了危险困厄,张仲景穿透胸膛去放入红色的药饼,这是医家细小的技巧,尚且能起死回生,更何况求神仙的道术,又有什么不能做到的呢? 人之所以要死,是由于各种欲望造成的衰损;衰老;各种疾病的侵扰;毒药所中伤;邪气所干犯;风冷所袭击。假如导引肢体,运动真气,收回精蕴,弥补大脑,饮食有法度,起居有节制,服用药物,神思守住一点,依天理,守禁忌,佩带着符节印玺,凡伤害生命的因素,统统使之远离,像这样就可通达,并可以免除上述六种危害了。当今的医生用通明肾气丸,内补五络散,骨填枸杞汁,黄芪建中汤,服食后都能使人肥壮。漆叶青粘是平凡破弊的草木,但樊阿服用它,却得到两百岁的长寿,而且耳聪目明,还能够拿起针去治疗疾病。这是近代的实在史事,是优良的史官所记载所注释的。史书又说:有个叫吴普的,跟随华佗学习"五禽戏",以此代替导引术,还能得到一百多岁的寿命。这些都是医药道术中最浅显的,尚且能如此,更何况采用更高妙的仙术呢?假如告诉俗人说:理中、四顺,可以救护霍乱;款冬、紫苑,可以治疗咳嗽;萑芦、贯众,能杀死九虫;当归、芍药,能止住绞痛;秦椒、独活能消除八风;菖蒲、干姜能中止麻痹风湿;菟丝、苁蓉滋补体虚乏力;甘遂、葶苈能驱逐痰病;栝楼、黄连能治愈糖尿病;荠苨、甘草能解除各种毒物;芦如、益热能护养各种创伤;麻黄、大青能主治伤寒……。俗人还认为不是如此。他们宁愿杀死活物去乞求福份,用蓍草占卦来询问鬼神,

却不肯相信优良的医生能战胜疾病，反倒聘用众多的巫师。何况告诉他们金丹可以超度世人，灵芝可以延年益寿呢！

昔日，留侯张良倾吐出奇妙的计策，一代人中没有谁像他那样的。他的深谋远虑所达到的程度，并非见识浅近者所能及，尚且认为不死是可能的；他聪明睿智的水平，并非赶不上世间的庸人，却说："我将要放弃人间的事务，跟从赤松子云游。"于是就修炼导引，断绝粮食一年，学习轻身飞举的方术，因为被吕后催逼，追着他求教让太子平安的计策。张良不得已，才为她策划招致四个老人的谋略。结果正像他所策划的那样。吕后很感激他，又逼着让他勉强进食，所以才使他的仙道没有成功。依照孔安国《秘记》所说：张良获得了黄石公长生不死的法术，不仅仅是兵法而已。又说：张良本来以四位老人为师，而甪里先生和绮里季之辈，都是些神仙。张良追随他们，完全接受了他们的仙方，虽然被吕后所逼迫饮食，不久又修炼仙道，自已秘密地度过余生，只是世人不知道，所以才说他死了而已。如果像孔安国这样说，那么张良也获得了仙道。还有，汉朝丞相张苍偶然学得小道术，吮吸妇女的奶汁，得到一百八十岁的长寿，这不过是道术中微小的部分，但张苍施行，尚且得到中等寿命的三倍，何况完备的方术，施行诸多奥妙的手段，为什么不能长生不老呢！这些事都见于《汉书》，并不是谎言呵！

【原文】

抱朴子曰：服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速。若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。然又宜知房中之术①，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也②。夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。善行气者，内以养身，外以却恶，

然百姓日用而不知焉。吴越有禁咒之法[3]，甚有明验，多气耳。知之者可以入大疫之中，与病人同床而己不染。又以群从行数十人，皆使无所畏，此是气可以禳天灾也。或有邪魅山精，侵犯人家，以瓦石掷人，以火烧人屋舍，或形见往来，或但闻其声音言语，而善禁者以气禁之，皆即绝，此是气可以禁鬼神也。入山林多溪毒蝮蛇之地，凡人暂经过，无不中伤，而善禁者以气禁之，能辟方数十里上，伴侣皆使无为害者，又能禁虎豹及蛇蜂，皆悉令伏不能起。以气禁金疮，血即登止[4]。又能续骨连筋。以气禁白刃，则可蹈之不伤，刺之不入。若人为蛇虺所中[5]，以气禁之则立愈。近世左慈、赵明等[6]，以气禁水，水为之逆流一二丈。又于茅屋上然火，煮食食之，而茅屋不焦。又以大钉钉柱，入七八寸，以气吹之，钉即涌射而出。又以气禁沸汤，以百许钱投中，令一人手探摝取钱[7]，而手不灼烂。又禁水著中庭露之，大寒不冰。又能禁一里中炊者尽不得蒸熟。又禁犬，令不得吠。昔吴遣贺将军讨山贼[8]，贼中有善禁者，每当交战，官军刀剑皆不得拔，弓弩射矢皆还向，辄致不利。贺将军长智有才思，乃曰："吾闻金有刃者可禁[9]，虫有毒者可禁，其无刃之物，无毒之虫，则不可禁，彼能禁吾兵者，必不能禁无刃物矣。"乃多作劲木白棒[10]，选异力精卒五千人为先登，尽捉棓彼山贼[11]。贼恃其善禁者，了不能备，于是官军以白棒击之，大破彼贼。禁者果不复行，所打煞者，乃有万计。夫气出于形，用之其效至此，何疑不可绝谷治病，延年养性乎？仲长公理者[12]，才达之士也。著《昌言》，亦论

"行气可以不饥不病"，云："吾始者未之信也，至于为之者，尽，乃然矣。养性之方，若此至约，而吾未之能也，岂不以心驰以世务，思锐于人事哉！他人之不能者，又必与吾同此疾也。"昔有明师，知不死之道者，燕君使人学之，不捷而师死⑬。燕君怒其使者，将加诛焉。谏者曰："夫所忧者，莫过乎死；所重者，莫急乎生。彼自丧其生，亦安能令吾君不死也？"君乃不诛。其谏辞则此为良说矣。使彼有不死之方，若吾所闻行气之法，则彼说师之死者⑭；未必不知道也，直不能弃世事而为之，故虽知之而无益耳，非无不死之法者也。又云：河南密县有卜成者⑮，学道经久，乃与家人辞去，其始步稍高，遂入云中不复见。此所谓举形轻飞，白日升天，仙之上者也。陈元方、韩元长⑯，皆颍川之高士也，与密相近。二君所以信天下之有仙者，盖各以其父祖及见卜成者成仙升天故耳，此则又有仙之一证也。

【注释】

①房中术：又叫"阴阳之术"、"男女合气术"等，古代道教关于男女交媾以养身的方术。其根据为：人不能不交阴阳，否则致疾病；但如果纵情恣欲，没有节制，也会丧命。所以要从房事中节欲宝精，房事禁忌，性交卫生与合理的方法，并讲究房事与气功的结合等。

②力：效用。

③禁咒：气禁和咒语。气禁是一种气功巫术。咒语：一种用来祈福和诅咒驱逐魔鬼的语句。咒语格式一般是先念诸神尊号及姓名，然后陈述请求，最后加上"急急如律令"之类的语言。气禁需念咒，咒语要运气，两者有所联系。

④登：顿时。

⑤虺(huǐ 悔)：毒蛇。

⑥赵明：东汉术士。《后汉书·方术传·徐登传》作"赵炳"。云"赵炳，字公

阿，东阳人。能为越方。……禁枯树，树即生荑”等。

⑦摝（lù 陆）：这里指捞。

⑧贺将军：贺齐，字公苗。见《三国志·吴志》卷十五，但此书未云贺齐以气禁取胜事。

⑨金：这里指金属制的刀枪等类兵器。

⑩白棒：无金属的纯木棒。

⑪棓（bàng 棒）：棍棒。这里作动词，指打击。

⑫仲长公理：仲长统，字公理，东汉人。曾著《昌言》三十四篇，已佚。

⑬捷：及，赶上。

⑭则彼说师之死者：当依清孙星衍校："说师"二字为衍文。全句为"则彼之死者"。

⑮卜成：当依孙星衍校作"上成"。《后汉书·方术传·上成公传》云："上成公者，宓县人也"，与正文"密县有卜成"同。所载履云升天事也与本文相同。

⑯陈元方、韩元长：《博物志·方士》云："颖川陈元方、韩元长，时之通才者。所以并信有仙者，其父时所传闻：河南密县有成公。其人出行，不知所至，复来还，语其家云：'我得仙。'因为家人辞诀而去。其步渐高，良久，乃没而不见。……二君以信有仙，盖由此也。"

【译文】

抱朴子说：服食药物虽然是长生不老的根本，但如果能兼而运行真气，那收益就很快。如果不能获得药物，只是运行真气，尽到原理的人，也能得到几百岁的寿诞。然而，还应该懂得房中秘术。之所以要这样，是因为如果不懂得阴阳交媾的方术，多次地受劳遭损，那么运行真气就难以获得效用。凡人，总生活在气中，而气息，又在人的身内。从天地直至万物，没有不需要气以生存的。善于运行真气的人，在身内，可以休养身体，在身外，可以排除邪恶。然而，老百姓们虽然每天运用却不太明了这一点。吴、越一带有禁咒的法术，很有明显的效用，只因为真气充溢的缘故。懂得这个道理的人可以深入病疫大流行的环境中，与病人同榻而眠而自身不会被感染。又可以与众人同行至几十人，运气都能使他们无所畏惧。这说

明气可以禳除天灾。有时，有些邪恶的鬼魅，山野的精怪，侵犯人家，用瓦块石头投掷人，用火烧人的房屋，有时它们显形来往，有时却只是听见它们的声音言语，而善于禁气的人用气来制止它们，都能随即而绝去，这说明气可以制止鬼神。还有，进入山林时，常有山溪瘴毒蝮蛇出没之地，凡是人们偶尔经过，没有不被击中而受伤的，而善于禁气的人用气来禁制它们，能够使它们回避到方圆几十里外，而且有随行的伴侣，气禁都能使他们不被伤害。运气又能禁咒虎豹和老蛇毒蜂，让它们都仆伏而不能直起。用气有禁止刀枪创伤的，鲜血能马上中止。还能续结骨骼，连起筋肉。用气来禁制锋利的刀刃，还可以踩上去不受伤，刺杀也刺不进。如果有人为毒蛇所伤，用气来禁咒就马上痊愈。近代的左慈、赵明等人用气来禁水，水因此逆向流动一两丈。又能在茅屋顶上点燃火，烧煮食物来吃，而茅屋不会被烧焦。又用大钉子钉在木柱上，深入七八寸，用气来吹，钉子马上喷涌而出。又用气来禁沸腾的滚水，用一百多枚钱投入，让一个人用手伸进去捞取钱币，而手却不会被烫伤。又禁水，将水放在庭院中暴露着，极冷也不结冰。又能禁一里中烧饭的人都不能蒸熟饭。又能禁狗，使它们不会吠叫。过去，吴王派遣贺将军讨伐山野的叛贼，叛贼中有人善于禁咒。每当交战时，官军的刀剑都不能拔出，弓弩射出的箭都返还，从而招致失利。贺将军长于智谋，有才思。他说："我听说金属刀枪凡有刀刃的可以气禁，虫豸有毒的可以气禁。而那些没有刀刃的兵器，没有毒的虫豸，就不能禁。那山贼虽然能用气禁我的兵器，却一定不能禁没有刀刃的兵器。"从而大量制作坚硬的纯木棒棍，选择力量出众的精兵强卒五千人先行登攀，捉尽并棒击那些山野叛贼。叛贼们仗恃自己那善于禁咒的人，完全没有防备，于是官军用纯木棒打击他们，大胜那些叛贼，而禁咒之术果然不能再施行。官军所打死的人，竟然数以万计。气出自于自己的形体，使用后效用达到这种程度，怎么能怀疑说不能断绝粮食以治疗疾病，延年益寿，修身养性呢？仲长统是一个有才通

达的士人，曾写过《昌言》一书。他也论及“运行真气可以不饥饿不生病”，又说：“我开头还不相信，直到施行的人表演完毕，才赞同了。修身养性的方术，像这样做极其简约，但我都还不能做到，难道不是因为自己心思在世务中驰骋，思虑在人世间磨损吗？其他的人之所以不能学习仙道，也必然和我一样，犯了同一种毛病。”过去有位贤明的法师，懂得不死的道术。燕君派人去向他学习，结果还没赶上，这位法师就死去了。燕君对这位使者大为恼怒，准备施以诛杀。进谏的人说：“凡人所忧虑的，没有什么能超过死亡的了；所看重的，没有什么比生存更急切的了。他自己丧失了生命，又怎么能使我的国君您不死亡呢？”国君这才没有杀害他。他进谏的言辞可以算是很得当的说法了。假如法师有长生不死的方术，就像我所听说的运行真气的方法，那么，他的死亡未必是不懂得养生之道，只是不能抛弃世间俗事去修炼，所以，虽然懂得道术却没有收益罢了，并不是不存在长生不死的方术呵。又说：河南密县有个叫上成氏的，学习道术已经很久了，便和家里人辞别而去。开头步履稍稍升高，渐渐步入云彩中不复出现。这就是所谓升举形体，轻身飞腾，白日升天，仙道中高妙的人了。陈元方、韩元长，都是颖川的高远士人。他们距离密县很近，这两人之所以相信天下有仙人，或许因为各自的父辈、祖上，和看见上成氏的人亲眼目睹他成仙升天的缘故吧。这又是神仙存在的一个证据。

卷六　微　　旨

【题解】

接着上卷的话题,《微旨》主要采用问答的方式,再次谈修学金丹以外的各种法术。

第一段,葛洪斥责世人不识仙道的荒唐。

第二段,对方问:你形貌不出众,财富不超群,怎么能说明你知道仙术?抱朴子驳:你眼界低鄙,见识不高,所以不识仙道。而且,这种情况古已有之,不足为奇。

第三段,对方问学道是否有某种捷径。抱朴子回答:学道必须循序渐进;要坚定信念;索求高明老师;金丹术是很难的,可以辅以宝精爱气,服食小药及浅近防御小术。

第四段,对方请教:金丹术外,哪种仙术最好,抱朴子答:若金丹大术难获,小道术则不可不学,学则须求完备。又驳斥了只守某一种小术的浅学道士。

第五段,对方问修道的禁忌。抱朴子指出,修习道术要做到"不伤不损"。之中又包含防过错、防三尸虫、防灶神等,而主要是避免犯错误。为此,要加强修养,犯了错要及时补救。最后,他举了"善

有善果，恶有恶报”的事例。

第六段，对方求教：何以防盗。抱朴子则介绍了防盗的种种巫术。

第七段是有关“生地”的问答。对方问：一个房间里都有生地，岂不是把生地说得太小了吗？抱朴子引经回答：就是一辆车里都有生地，何小之有！

接下去，对方问求生的二山。抱朴子用神秘而瑰丽的语言，论述了气功和房中术的奇妙境界。

最后，问房中术能否单独致仙。抱朴子的观点是：房中术虽然重要，但不足以致仙，只能治疗小病，防止衰耗而已。

【原文】

抱朴子曰：“余闻归同契合者[①]，则不言而信著；途殊别务者，虽忠告而见疑。夫寻常咫尺之近理[②]，人间取舍之细事，沉浮过于金羽，皂白分于粉墨，而抱惑之士，犹多不辨焉，岂况说之以世道之外，示之以至微之旨，大而笑之，其来久矣，岂独今哉！夫明之所及，虽玄阴幽夜之地，豪厘芒发之物，不以为难见；苟所不逮者，虽日月丽天之炤灼[③]，嵩、岱干云之峻峭，犹不能察焉。黄老玄圣，深识独见，开秘文于名山，受仙经于神人，蹶埃尘以遣累[④]，凌大遐以高跻[⑤]。金石不能与之齐坚，龟鹤不足与之等寿，念有志于将来，愍信者之无文，垂以方法[⑥]，炳然著明，小修则小得，大为则大验。然而浅见之徒，区区所守，甘于荼蓼而不识饴蜜[⑦]，酣于醨酪而不赏醇醪[⑧]。知好生而不知有养生之道，知畏死而不信有不死之法；知饮食过度之畜疾病，而不能节肥甘于其口也；知极情恣欲之致枯损，而不知割

怀于所欲也。余虽言神仙之可得，安能令其信乎？”

或人难曰：“子体无参午达理[9]，奇毛通骨，年非安期、彭祖多历之寿，目不接见神仙，耳不独闻异说，何以知长生之可获，养性之有征哉！若觉玄妙于心得，运逸鉴于独见，所未敢许也。夫衣无蔽肤之具，资无谋夕之储，而高谈陶朱之术[10]，自同猗顿之策[11]，取讥论者，其理必也。抱痼疾而言精和、鹊之技[12]，屡奔北而称究孙、吴之算[13]。人不信者，以无效也。”余答曰：“夫寸鲔泛迹滥水之中[14]，则谓天下无四海之广也；芒蝎宛转果核之内[15]，则谓八极之界尽于兹也。虽告之以无涯之浩汗，语之以宇宙之恢阔，以为空言，必不肯信也。若令吾眼有方瞳，耳长出顶，亦将控飞龙而驾庆云[16]，凌流电而造倒景[17]，子又将安得而诘我？设令见我，又将呼为天神地祇异类之人[18]，岂谓我为学之所致哉！姑聊以先觉挽引同志，岂强令吾子之徒皆信之哉！若令家户有仙人，属目比肩，吾子虽蔽，亦将不疑。但彼人之道成，则蹈青霄而游紫极[19]，自非通灵，莫之见闻，吾子必为无耳。世人信其臆断，仗其短见，自谓所度，事无差错，习乎所致，怪乎所希，提耳指掌，终于不悟，其来尚矣，岂独今哉！”

或曰：“屡承嘉谈[20]，足以不疑于有仙矣，但更自嫌于不能为耳。敢问更有要道，可得单行者否[21]？”抱朴子曰：“凡学道当阶浅以浅深，由易以及难，志诚坚果，无所不济，疑则无功，非一事也。夫根荄不洞地[22]，而求柯条干云，渊源不泓窈[23]，而求汤流万里者，未之有也。是故非积善阴

德[24]，不足以感神明；非诚心款契[25]，不足以结师友；非功劳不足以论大试[26]；又未遇明师而求要道，未可得也。九丹金液，最是仙主。然事大费重，不可卒办也。宝精爱气，最其急也，并将服小药以延年命，学近术以辟邪恶，乃可渐阶精微矣。”

【注释】

①归：归宿，目标。

②寻常：古代八尺为一寻，寻的一倍为常。“寻常”连言，指短小的距离。

③炤(zhāo 召)灼：灿烂的样子。

④蹶：急行的样子。遣累：放弃拖累。

⑤大遐：高远的太空。

⑥垂：流传。

⑦荼蓼：两种苦而辣的野菜。《诗经·周颂·良耜》：“其镈赵，以薅荼蓼。”饴蜜：蜜糖。

⑧醨(lí 离)：薄酒。酪(lào 涝)：醋浆。醇：厚酒。醪(láo 劳)：浊酒。

⑨参午：又写作“参五”、“参伍”等，义为错杂纵横。

⑩陶朱：陶朱公，即范蠡，春秋时人。曾帮助越王勾践灭吴，后成为巨商。

⑪猗(yī 依)顿：春秋时鲁国人，以经营畜牧及盐业而致富。

⑫和、鹊：医和、扁鹊，古代名医，见上篇注。

⑬孙、吴：孙子和吴起，古代著名军事家。

⑭蛸：据王明先生《抱朴子内篇校释》云：当作“蜎”，井中小虫。泛迹滥水：当作“泛滥迹水”。迹水：脚窝中遗留的水。

⑮芒蝎(hé 核)：木中小蠹虫。

⑯庆云：五色的祥云。

⑰倒景：道教指天上最高之处。《汉书·郊祀志》：“登遐倒景”，注：“如淳曰：在日月之上，反从下照，故其景倒。”

⑱呼：认为。

⑲紫极：紫微垣，星座名。

⑳承:“闻”的客气语,习见于六朝文献。

㉑单行:专行。汉班固《白虎通·三教》:“三教一体而分,不可单行。”这里指求仙某方面的捷径。

㉒洞地:穿入大地。

㉓泓窈:洪大深邃。

㉔阴德:暗中施德于人。《淮南子·人间》:“有阴德者必有阳报。”

㉕款契:诚挚亲切,又写作“款洽”。

㉖大试:大用途。

【译文】

抱朴子说:“我听说:目标一致,志同道合的人,既使不明言,信义也是显著的;道路不同,追求各异的人,虽然忠心禀告,也会受到怀疑。那些浅近得就在咫尺间的道理,人世间何去何从的小事,沉浮分明得超过黄金和羽毛,黑白明确得有如白粉黑墨,但被疑惑笼罩的士子,尚且有很多不能区分,何况对他们说解世道之外的理论,对他们出示极其细微的宗旨呢!那种认为这是夸大失实从而讥笑的态度,由来已久了,哪里只有现在才如此呢?凡是视力所能看到之人,虽然是玄远幽深,阴暗如夜的地方,一毫一厘如麦芒头发那样的事物,也不算难以见到。如果看不见的人,虽然是日月附著于天的辉煌,嵩山岱岳入云的峻峭,尚且不能察看。黄帝老子是玄远的玄哲,他们的见识深远独到,在名山里开发出神秘的文章,从仙人那里接受了成仙的经典,急速地踏着尘埃去排遣拖累,跨越太空步入高天。金属和石头不能与他们比坚硬,神龟与仙鹤不足同他们比长寿。念及有志者将会寻索而来,怜悯信道者没有文字可遁,所以才流传下方法,灿烂而鲜明。小作修炼就有小的收获,大力修养就有大的效率。然而见识短浅的人们所持守的只是小小的一点,以为荼蓼甘甜,却不知品味蜜糖;醉倒在醨酪中,却不能鉴赏醇醪。虽然知道爱惜生命,却不知道有养生之道;知道畏惧死亡,却不信有长生不死的方法;明知饮食过度会蓄养疾病,却不能在口中节制

肥肉甘食；明知放纵情欲会招致枯损，却不知道对所欲望的有所割舍。我虽然说神仙可以求得，又怎么能使他们相信呢！”

有人诘难道：“您的身体并没有交错的体纹、旁达的肌理，奇异的毛发，通彻的骨相，年龄并不像安期生、彭祖那样有经历多年的长寿，眼睛又不能看见神仙，耳朵还不能独自听到奇异的说法，凭什么知道长生不老是可以获得的，养性修仙是有证据的呢？如果说您内心领悟到了玄妙的道理，独自发现了高逸的见解，那我可不敢赞同。论衣著，您没有遮蔽肌肤的服装，论资财，又没有第二天谋生的积蓄，却高谈陶朱公的方术，自认为与猗顿的计策相同，招致讥讽批评，这是理所当然的。好比自身染着积久难治之症，却自夸精通医和、扁鹊的医术；屡次吃败仗还自称深究孙子、吴起的谋算。人们不相信，是因为不见实效啊！”我回答道：“小小的虫子在脚印的积水中泛游着，就会认为天下没有四海的宽广；麦芒般的蝎虫在水果核里屈伸着，就认为八方的界限尽在于此了。虽然把无边的浩瀚告诉给它们，把恢宏的宇宙描绘给它们，它们都认为是空话，一定不肯相信。如果让我的眼睛也有方形的瞳子，耳朵长出头顶，也将会控制翻飞的蛟龙，驾驭五色的祥云，凌越飞驰的闪电，身登最高之处，您又将凭什么来诘问我呢？假如见到我，又可能认为是天神地祇般非凡的人了，哪里会认识到我是经过学习得到的呢？我姑且凭着自己的先知先觉提携志同道合的人，哪里是勉强命令先生们都相信仙道呢？如果家家户户都有仙人，眼睛连着眼睛，肩膀挨着肩膀，先生您虽然孤陋寡闻，也必将不会怀疑。但是，那些人一旦仙道修成，就会高蹈青色云霄，漫游紫微星座，如果不是沟通神灵，就没有谁能看见能听闻，先生您也一定认为没有此事了。世人相信主观的决断，依仗自己浅短的见识，自己认为所经历过的事情就没有差错，习惯于所达到的境界，奇怪那所罕见的事物，即便用手提着他们的耳朵讲解，用手指在他们的手掌上指点，也始终不觉悟，这种人从来就有，哪里只是今天才有的呢！”

有人说:“多次聆听您的美谈,足以使我不怀疑有神仙了,只是进而嫌弃自己不能修炼。请问可有简要的途径,可能得到单方面施行的捷径吗?”抱朴子说:“凡是学习道术的人,都应当循序渐进地由浅入深,由易到难。如果意志虔诚 坚定果敢,就没有什么作不到的;疑惑迟缓,就没有成功希望。这个道理不光适用于一件事。凡是根柢不穿透大地,却要求枝条直入云霄,渊源不宏博深厚,却要求急流横越万里;都是不可能的。所以,如果不是积累善事,暗中施德,就不足以感动神明;如果不是诚心耿耿,殷勤备致,就不足以结交师友;如果没有功劳,就不足委以大用。还有,如果没有碰到贤明的老师,却要求重要的道术,也是不可能的。九转神丹、黄金溶液,是首要的成仙关键。但事业重大。费用昂贵,不能在仓猝间备办。这样,珍视精蕴,爱惜元气,就是最急切的措施了,在加上服食稍差的药物去延年益寿,学习浅近的法术驱邪避恶,才可以渐渐地深入到精深微妙的道术中。”

【原文】

或曰:“方术繁多,诚难精备,除置金丹,其余可修,何者为善?”抱朴子曰:“若未得其至要之大者,则其小者不可不广知也,盖藉众术之共成长生也。大而谕之,犹世主之治国焉[①]。文、武、礼、律,无一不可也。小而谕之,犹工匠之为车焉,辕、辋、轴、辖[②],莫或应亏也。所为术者,内修形神,使延年愈疾,外攘邪恶,使祸害不干,比之琴瑟,不可以孑弦求五音也[③];方之甲胄,不可以一札待锋刃也[④]。何者?五音合用不可阙,而锋刃所集不可少也。凡养生者,欲令多闻而体要,博见而善择,偏修一事,不足必赖也。又患

好事之徒，各仗其所长，知玄、素之术者[5]，则曰：唯房中之术，可以度世矣；明吐纳之道者，则曰：唯行气可以延年矣；知屈伸之法者，则曰：唯导引可以难老矣；知草木之方者，则曰：唯药饵可以无穷矣；学道之不成就，由乎偏枯之若此也。浅见之家，偶知一事，便言已足，而不识真者，虽得善方，犹更求无已，以消工弃日，而所施用，意无一定，此皆两有所失者也。或本性戆钝[6]，所知殊尚浅近，便强入名山，履冒毒螫，屡被中伤，耻复求还。或为虎狼所食，或为魍魉所杀，或饿而无绝谷之方，寒而无自温之法，死于崖谷，不亦愚哉！夫务学不如择师，师所闻素狭，又不尽情以教之，因告云：为道不在多也。夫为道不在多，自为已有金丹至要，可不用余耳，然此事知之者甚希，宁可虚待不必之大事，而不修交益之小术乎[7]？譬犹作家[8]，云不事用他物者，盖谓有金银珠玉，在乎掌握怀抱之中，足以供累世之费者耳。苟其无此，何可不广播百谷，多储果疏乎？是以断谷辟兵，厌劾鬼魅，禁御百毒，治救众疾，入山则使猛兽不犯，涉水则令蛟龙不害，经瘟疫则不畏，遇急难则隐形，此皆小事，而不可不知，况过此者，何可不闻乎？”

或曰：“敢问欲修长生之道，何所禁忌？”抱朴子曰：“禁忌之至急，在不伤不损而已。按《易内戒》及《赤松子经》及《河图记命符》皆云：天地有司过之神，随人所犯轻重，以夺其算，算减则人贫耗疾病，屡逢忧患，算尽则人死。诸应夺算者有数百事，不可具论。又言：身中有三尸。

三尸之为物，虽无形而实魂灵鬼神之属也。欲使人早死，此尸当得作鬼，自放纵游行，享人祭酹。是以每到庚申之日，辄上天白司命，道人所为过失。又月晦之夜，灶神亦上天白人罪状。大者夺纪。纪者，三百日也。小者夺算。算者，三日也。吾亦未能审此事之有无也。然天道邈远，鬼神难明。赵简子、秦穆公皆亲受金策于上帝⑨，有土地之明征。山川草木，井灶污池，犹皆有精气；人身之中，亦有魂魄；况天地为物之至大者，于理当有精神，有精神则宜赏善而罚恶，但其体大而网疏，不必机发而响应耳⑩。然览诸道戒，无不云欲求长生者，必欲积善立功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆虫，乐人之吉，愍人之苦，赒人之急⑪，救人之穷，手不伤生，口不劝祸，见人之得如己之得，见人之失如己之失，不自贵，不自誉，不忌妒胜己，不佞谄阴贼，如此乃为有德，受福于天，所作必成，求仙可冀也。若乃憎善好杀，口是心非，背向异辞，反戾直正⑫，虐害其下，欺罔其上，叛其所事，受恩不感，弄法受赂，纵曲枉直，废公为私，刑加无辜，破人之家，收人之宝，害人之身，取人之位，侵克贤者，诛戮降伏，谤讪仙圣，伤残道士，弹射飞鸟，刳胎破卵，春夏燎猎，骂詈神灵，教人为恶，蔽人之善，危人自安，佻人自功⑬，坏人佳事，夺人所爱，离人骨肉，辱人求胜，取人长钱，还人短陌⑭，决放水火，以术害人，迫胁尪弱⑮，以恶易好，强取强求，掳掠致富，不公不平，淫佚倾邪，凌孤暴寡，拾遗取施，欺绐诳诈⑯，好说人私，持人短长，牵天援地，咒诅求直⑰，假借不还，换贷不偿，求欲无

已，憎拒忠信，不顺上命，不敬所师，笑人作善，败人苗稼，损人器物，以穷人用，以不清洁饮饲他人，轻秤小斗，狭幅短度，以伪杂真，采取奸利，诱人取物，越井跨灶，晦歌朔哭。凡有一事，辄是一罪，随事轻重，司命夺其算、纪，算尽则死。但有恶心而无恶迹者夺算，若恶事而损于人者夺纪，若算、纪未尽而自死者，皆殃及子孙也。诸横夺人财物者，或计其妻子家口以当填之，以致死丧，但不即至耳。其恶行若不足以煞其家人者，久久终遭水火劫盗，及遗失器物，或遇县官疾病，自营医药，烹牲祭祀所用之费，要当令足以尽其所取之直也。故道家言枉煞人者，是以兵刃而更相杀。其取非义之财，不避怨恨，譬若以漏脯救饥[18]，鸩酒解渴[19]，非不暂饱，而死亦及之矣。其有曾行诸恶事，后自改悔者，若曾枉煞人，则当思救济应死之人以解之。若妄取人财物，则当思施与贫困以解之。若以罪加人，则当思荐达贤人以解之。皆一倍于所为，则可便受吉利，转祸为福之道也。能尽不犯之，则必延年益寿，学道速成也。夫天高而听卑，物无不鉴，行善不怠，必得吉报。羊公积德布施，诣乎皓首，乃受天坠之金[20]。蔡顺至孝，感神应之[21]。郭巨煞子为亲，而获铁券之重赐[22]。然善事难为，恶事易作，而愚人复以项托、伯牛辈[23]，谓天地之不能辨臧否，而不知彼有外名者，未必有内行；有阳誉者，不能解阴罪。若以荠麦之生死，而疑阴阳之大气[24]，亦不足以致远也。盖上士所以密勿而仅免[25]，凡庸所以不得其欲矣。”

【注释】

①世主：国君。《商君书·算地》："凡世主之患，用兵者不勤。"

②辕：车前驾牲畜的直木。辋：车轮的外圈。辖：固定车轮与车轴而插入轴端孔穴的销钉。

③孑：孤单。孑弦：单独的琴弦。

④札：铠甲上用皮革或金属制成的叶片。

⑤玄、素：玄女和素女。传说曾向黄帝传授房中术的两名神女。

⑥戇(zhuàng 壮)：愚直。

⑦交：普遍。

⑧作家：治理家务。

⑨赵简子、秦穆公皆亲受金策于上帝：《史记·赵世家》说：赵简子生病，五天不省人事，醒来后说："我到天帝宫庭里，过得很快乐。跟众神在中天游览，欣赏到广乐九奏及万舞等。天帝很高兴，赐给我两个竹篓，都有副件。"《史记·封禅书》云：秦穆公病卧五日而不醒，醒后说梦见了上帝，上帝命令自己平定晋国动乱。

⑩机发：触动机关而射发，形容速度快。响应：像声音那样回响共鸣。

⑪赒(zhōu 周)：赈救。

⑫戾(lì 利)：违反。

⑬佻(tiāo 挑)：窃取。《国语·周语》："佻天之功，以为己力。"

⑭陌：古代计量钱的单位，一百钱。宋沈括《梦溪笔谈·辨证二》："今之数钱，百钱谓之'陌'者，借'陌'字用之，其实只是'佰'字。"这里"陌"，义同钱。

⑮尪(wāng 汪)：骨骼弯曲症。尪弱：瘦小虚弱。

⑯求直：求得理直气壮。

⑰绐(dài 怠)：欺骗。

⑱漏脯：腐臭干肉。

⑲鸩(zhèn 缜)：有毒的鸟。鸩酒：用鸩鸟羽浸泡的毒酒。

⑳羊公……受天坠之金：晋代羊祜积善修德，上天降下金雨。参见《抱朴子外篇·广譬》。

㉑蔡顺至孝，感神应之：东汉蔡顺有至孝之心，里邻着火，蔡顺正在守母灵，伏棺柩而哭，火因此越过灵堂。事见《后汉书·周磐传》。

㉒郭巨……获铁券之重赐：宗躬《孝子传》云：郭巨很孝。妻子生一男孩，

因为怕妨碍供养父母，想活埋孩子。掘地时，挖出黄金一釜，上有铁券，书有“赐孝子郭巨”。铁券：帝王颁赐功臣，授以世代享受特权的信物。

㉓项托、伯牛：项托七岁当了孔子的老师，十岁夭折；伯牛为孔子弟子，得病早死。

㉔若以荠麦之生死，而疑阴阳之大气：荠麦冬生而夏枯，与一般植物不同。

㉕密勿：勤勉努力。《诗经·小雅·十月之交》：“黾勉从事，不敢告劳。”《汉书·楚元王传附刘向传》：“故其诗曰：‘密勿从事，不敢告劳。’”注：“密勿犹黾勉从事也。”

【译文】

有人说：“方术繁多，的确难以精通完备，除了置办金丹外，其余各种方术都是可以修习的，那么哪一种最好呢?”抱朴子说：“如果还没有得到最重要的大道术，那么小道术就不能不广泛地知晓了，因为要借助各种方术来共同促成长生不死。就大的方面来说解，就好比国君治理国政，文、武、礼仪、律令，缺一不可；就小的方面来比喻，就好比工匠造车，辕、辋、轴、辖，没有什么应当欠缺的。所修炼的方术，在身内，炼其形体精神，使自己延年益寿，除病化疾；在身外，攘除邪恶，使得祸害不来犯。比喻成琴瑟，不能用单独的琴弦追求五音；比方作甲胄，不能用一片承受刀锋。为什么呢?五音要联合运用，不能缺少；刀锋所砍的铠甲，不能缺少。凡是养生的，都想让自己多有知闻，体会要旨，增加见识，善于抉择，只是单独修炼一件事，不值得完全依赖。又担心多事的人，各自仗恃自己的长处，懂得玄女、素女的道术的，就说：只有房中术，才能凭此安度人世；明白吐故纳新的道术的，就说：只有运行真气，才能凭此延缓衰老；精通草卉树木的方剂的，就说：只有服药，才能凭此长命无穷。学习道术不能成功，是由于像这样偏狭。见识短浅的人偶然懂得一件事，就认为已经足够了；但不识真道的人，虽然已经得到了好的方法，尚且还追求不已，从而耗费工夫。抛弃时日，而所运用的

方法，主意又不一定。这些都是走极端的人，势必有所闪失。有的人本性愚钝，所懂得的尚且很浅薄，就勉强地进入名山，践踏和冒犯毒虫，多次被损伤，又耻于回返。有的被虎狼吃掉，有的被鬼魅杀死，有的饥饿，却又没有断谷的方术，寒冷却没有自求温暖的方法，死在山崖深谷，岂不是很愚笨的吗！致力于学道的人，不如选择老师。但有些老师所知道的狭窄，还不尽心尽力地教导学生，只告诉他们说：‘学习道术不必学得多。’而学习道术不必学得多，是指在自己认为已经拥有了最重要的金丹术，可以不用其他的方法了，但这一点懂得的很少，难道可以白白等待不可能实现的大事，而不去修炼能普遍带来好处的小道术吗？譬如治理家庭，如果说不必从事其他事务，是因为拥有金银珠宝，而且已经掌握在自己手中和拥在自己的怀抱里，足以提供几代人的消费了。如果没有这些珍宝，怎么能不广泛地播种百谷，多多地储备果类蔬菜呢？所以，断绝谷物，回避兵刃，抑制鬼魅，抵御百毒，救病治命。进入深山，能使猛兽不侵犯；渡过江河，能使蛟龙不伤害；经历瘟疫，能无所畏惧；遇到急难隐藏形体。这些都是小事，但不能不知晓，何况胜过这些的大道术怎么能不去了解呢？”

有人又说：“请问修炼长生不死之道，有什么禁忌呢？”抱朴子回答：“禁忌最要紧的一点，就在于不伤害和不破损身体而已。按照《易内戒》、《赤松子经》和《河图记命符》，都说：天地有掌管过错的神仙，他们按照人们所犯错误的轻重来夺去人们的‘算’，‘算’减少了人就贫苦损耗，染上疾病，屡次碰到忧患。‘算’尽了，人就死了。各种应该夺去‘算’的缘由有好几百种，不能一一论定。又说：人的身上有三尸。这‘三尸’作为一种东西，虽然没有形体，但其实是魂灵鬼神之类。它们希望人们早点死亡，这三尸才能成为鬼怪，从而自己放纵游荡，享受人们的祭品。所以，每当到了庚申这一天，它们就上天去报告司命神，诉说人所犯的过失。还有，在月晦的夜晚，灶神也要上天禀告人的罪状。所犯过错大的，被夺去‘纪’，一纪就是

三百天；小的过错，被夺去'算'，一算就是三天。我也不清楚这些事是有是无。然而天道遥远，鬼神难测，赵简子、秦穆公都从上帝那儿亲自接受了黄金简策，作为拥有土地的明确证据。山川草木，井灶污池，尚且都有精灵之气，人的身上，也有魂魄，何况天地作为万物中最大的，按理也应当有精灵神怪。有精灵神怪，就应该赏赐善良而惩罚邪恶的。但是，天地的形体庞大而法网疏漏，不必像触动机关那样射发，像回音那样共鸣罢了。然而，浏览各类道术的戒律，没有不说到：想要追求长生不死的人，一定要积累善事，建立功德，对事物心慈善，推己及人，仁爱推及昆虫，以别人的吉祥为乐，以别人的痛苦为忧，赈济别人的急难，解救别人的穷厄，手不伤害生灵，嘴不劝勉祸事，看见别人的成功有如自己的成功，看到别人的闪失如同自己的闪失，不把自己看得很尊贵，不称誉自己，不忌妒胜过自己的人，不讨好阴险的贼子，像这样，才算是有德行。从上天那里接受赐福，所干的事一定成功，而求习神仙才可以有望。至于憎恶善良，喜好杀生，口是心非，翻过脸就说法不一，反对正直者，虐待迫害比自己地位低的人，欺哄蒙骗比自己地位高的人，背叛职守，知恩不报，玩弄法律，接受贿赂，放纵理曲者，冤枉正确的，废除公事，大干私事，刑律加于无罪者，让别人家庭破裂，接受别人的珠宝，伤害别人的身体，夺取别人的地位，侵犯贤能，诛杀投降者，诽谤仙人圣哲，伤害学道之士，弹射飞鸟。挖出畜牲的胎儿，击破禽鸟的蛋卵，春天夏天焚烧原野打猎，咒骂神灵，教人作恶，遮蔽别人的优点，使别人危险而自己安全，窃取别人的成绩作为自己的功劳，破坏别人的好事，夺去别人的爱物，离散别人的骨肉，侮辱别人从而压倒他们，借取别人大量的钱财，赔还人家很少的数量，决水放火，设方术害人，胁迫瘦小虚弱的人，用坏的东西换取别人好的，强行夺取强行索求，掳掠别人达到富足，不讲公平，淫逸邪辟，凌犯施暴于孤寡，拾取别人遗失的物品，收取别人的施舍，欺骗诳诈，喜好说人私事，抓住别人的短处，扯天攀地，用诅咒去掩盖理亏，借东西不

归还，换东西借债不偿还，私欲苛求没有休止，憎恨拒绝忠诚信义，不依顺在上者的命令，不尊敬师长，讥笑别人作的好事，损坏别人的禾苗庄稼，破坏别人的器物，造成别人的财用穷尽，用不清洁的东西给别人吃喝，卖东西用轻秤小斗、窄幅面、短尺子，以假乱真，牟取利润，骗人的钱财，凌越井栏，跨过灶头，早晨高歌，夜间号哭等等。这些事中只要有一桩，就是一重罪过。随着事情性质的轻重，司命夺削他们的'算'和'纪'，'算'尽就会死去。只有邪恶的念头却没有邪恶行为的人被夺去'算'，如果有邪恶的行为损害了别人的被夺'纪'。如果被罚的时光还没受尽就自行死亡的，就会祸害到自己的子孙。那些蛮横夺取别人财物的人，上天有时算计他的妻子儿女或家里其他人来补足受祸殃的时光，乃至死亡，只是死亡不会马上到来而已。如果他的邪恶行为不足以祸及自己的家人，长久的日后总会遭到水火之灾或遭到劫盗。有时是遗失器物，有时碰到县官生病，自己去准备医药，烹杀畜牲，以及祭祀所耗费的资用，总会使他足以赔偿所获得的钱财。所以懂道的方家说，无理杀人者，会被兵刃反过来杀死自己。那些获取不义之财，不避忌别人的怨恨，譬如用腐臭的干肉充饥，用有毒的酒浆解渴，并不是暂时不饱，但死亡也随之而来了。至于那些曾经干过各种邪恶之事的人，后来自己已经悔改了。如果曾经无理地杀害过别人，就应当设法救济应该死的人去解脱自己。如果无理地夺取别人的财物，就应当设法赠送给贫困者去解脱自己。如果以罪过强加于人，就应该设法推荐贤者去解脱自己。都要加倍补偿自己的所作所为，才可能承受吉祥福佑，这是转祸为福的方法。如果能完全不触犯这些，就一定会延年益寿，学得道术，迅速成功。老天虽高高在上，但听闻却低卑，凡是人间事物没有不明察的，行善事不怠惰，一定会得到好报。如像羊祜积德施恩，一直到白发苍苍的老人，还接受了上天坠下的黄金。蔡顺最守孝道，感动神仙相保佑。郭巨准备为父母牺牲儿子，从而获得铁券的贵重赏赐。然而，好事难做，坏事易行，所以愚笨的人又拿

项托、伯牛这些人的夭折来证明天地不能明确褒贬，却不知道那些有外表名声的人，未必有内在的品行，有表面赞誉的人不能解脱阴私的罪孽，如果用荠麦反常的生死来怀疑阴阳大气的规律，那也不足以用到远大事业上。这大概就是上等士人之所以勉力而免于灾祸，凡夫俗子之所以不能如愿的缘由吧？”

【原文】

或曰：“道德未成，又未得绝迹名山，而世不同古，盗贼甚多，将何以却朝夕之患，防无妄之灾乎[①]？”抱朴子曰：“常以执日[②]，取六癸上土[③]，以和百叶薰草[④]，以泥门户，方一尺，则盗贼不来；亦可取市南门土，及岁破土[⑤]，月建土[⑥]，合和为人，以著朱鸟地[⑦]，亦压盗也。有急则入生地而止[⑧]，无患也。天下有生地，一州有生地，一郡有生地，一县有生地，一乡有生地，一里有生地，一宅有生地，一房有生地。”

或曰：“一房有生地，不亦逼乎[⑨]？”抱朴子曰：“经云：‘大急之极，隐于车轼。’，如此，一车之中，亦有生地，况一房乎？”

或曰：“窃闻长生之道，当知二山。不审此山为何所在？愿垂告悟，以祛其惑。”抱朴子曰：“有之。非华、霍也，非嵩、岱也。夫太元之山[⑩]，难知易求，不天不地，不沉不浮，绝险绵邈，嵲嵬崎岖[⑪]，和气氤氲，神意并游，玉井泓邃[⑫]，灌溉匪休，百二十官[⑬]，曹府相由[⑭]，离、坎列位[⑮]，玄芝万株，绛树特生，其宝皆殊，金玉嵯峨，醴泉出隅[⑯]，还年

之士，挹其清流，子能修之，乔、松可俦。此一山也。长谷之山[17]，杳杳巍巍，玄气飘飘[18]，玉液霏霏[19]，金池紫房[20]，在乎其隈，愚人妄往，至皆死归，有道之士，登之不衰，采服黄精[21]，以致天飞。此二山也。皆古贤之所秘，子精思之。”

或曰：“愿闻真人守身炼形之术。”抱朴子曰：“深哉问也！夫‘始青之下月与日[22]，两半同升合成一。出彼玉池入金室[23]，大如弹丸黄如橘，中有嘉味甘如蜜，子能得之谨勿失。既往不追身将灭，纯白之气至微密，升于幽关三曲折[24]，中丹煌煌独无匹[25]，立之命门形不卒[26]，渊乎妙矣难致诘。’此先师之口诀，知之者不畏万鬼五兵也。”

或曰：“闻房中之事，能尽其道者，可单行致神仙，并可以移灾解罪，转祸为福，居官高迁，商贾倍利，信乎？”抱朴子曰：“此皆巫书妖妄过差之言，由于好事增加润色，至令失实。或亦奸伪造作虚妄，以欺诳世人，隐藏端绪，以求奉事，招集弟子，以规世利耳。夫阴阳之术，高可以治小疾，次可以免虚耗而已。其理自有极，安能致神仙而却祸致福乎？人不可以阴阳不交，坐致疾患，若欲纵情恣欲，不能节宣[27]，则伐年命。善其术者，则能却走马以补脑[28]，还阴丹以朱肠[29]，采玉液于金池[30]，引三五于华梁[31]，令人老有美色，终其所禀之天年。而俗人闻黄帝以千二百女升天，便谓黄帝单以此事致长生，而不知黄帝于荆山之下[31]、鼎湖之上[32]，飞九丹成，乃乘龙登天也，黄帝自可有千二百女耳，而非单行之所由也。凡服药千种、三牲之养，而不知房中之术，亦无所益也。是以古人恐人轻恣情性，故美为之

说，亦不可尽信也。玄、素谕之水火，水火煞人，而又生人，在于能用与不能耳。大都知其要法，御女多多益善；如不知其道而用之，一两人足以速死耳。彭祖之法，最其要者，其他经多烦劳难行，而其为益不必如其书。人少有能为之者，口诀亦有数千言耳。不知之者，虽服百药，犹不能得长生也。”

【注释】

①无妄：必然。《战国策·楚策》：“朱英谓春申君曰：‘世有无妄之福，又有无妄之祸。’”

②执日：古术数家定十二辰为吉凶，用所谓“建除十二客”，即用“建”、“除”、“满”、“平”、“定”、“执”、“破”、“危”、“成”、“收”、“开”、“闭”的顺序与十二辰相配，有“建日不开仓，除日不出财，满日不服药，平日不修沟，定日不作辞，执日不发病”等口诀。《淮南子·天文训》云：“太阴在寅，……寅为建，卯为除，辰为满，巳为平，主生；午为定，未为执，主陷；……”

③六癸：甲寅这一天。古奇门遁甲术认为天干中的甲是最显贵的，一般隐而不露，所以甲子称“六戊”，甲寅称“六癸”。参见《烟波钓叟歌》”六甲元号六仪名”一句注。

④百叶薰草：“百叶”当作“柏叶”。柏叶：《本草纲目》第三十四卷：“轻身益气，令人耐寒暑”等。薰草：又名“零陵香”，《本草纲目》卷十四：“明目止泪，疗泄精”等。

⑤岁破：岁指太岁，古代天文学中假设的星辰名，与岁星相应。古代术士认为太岁所在为凶日，所背之日也认为凶日，叫“岁破”。王充《论衡·难岁》：“抵太岁名曰‘岁下’，负太岁名曰‘岁破’，故皆凶也。”

⑥月建：农历每月所置之辰为“月建”，如正月建寅，二月建卯等。

⑦朱鸟：即朱雀，与苍龙、白虎、玄武等合称“四灵”，分指南东西北各方，故朱鸟指南方。

⑧生地：可以安全地保护生命的地方。

⑨逼：狭窄，这里指密集。

⑩太元：内丹术术语，头发神名。《黄庭内景经·至道》："发神苍华字太元。"太元之山：指人的头颅。

⑪嶵(zuì 罪)嵬：同"崔嵬"，山高峻的样子。

⑫玉井：古内丹家称口中津液为"玉液"、"玉浆"等，故"玉井"当指口，与"玉池清水"义同。

⑬百二十官：《黄庭内景经·至道》："泥丸(大脑)百节皆有神"，"百二十官"当指人体百节之仙官。

⑭曹府：古代分职治事的官署或部门称"曹"，曹府即官署。

⑮离、坎：内丹术常用术语，含义广泛。这里"离"指上丹田。《悟真篇》："震龙汞出是离乡"；"坎"指下丹田。《悟真篇》："兑虎铅生在坎方。"

⑯醴泉：内丹术术语，指口中津液。《黄庭内景经·口为》务成子注："口中津液，……一名醴泉。"

⑰长谷：鼻子，参见本书《至理》注。这里暗喻男阴。

⑱玄气：内丹术术语，即肾间之气。《黄庭外景经·下》云："服食玄气可遂生。"梁丘子注："谓服食两肾间白气，故云'玄气'"。

⑲玉液：这里指肾液，即精液。《脉望》卷七："玉液乃肾液也。"

⑳金池：内丹术术语，又称"金水乡"，指丹田。这里似为房中术隐语，指女阴。《洞玄子》谈男女交媾有"下视金沟，抚拍肚乳之间"等语。"金沟"当即"金池"。紫房：本指上丹田，这里当为房中术隐语，指女阴。

㉑黄精：内丹术术语，指黄芽(元气或内丹)之精。《龙虎还丹诀颂》谷神子注："黄精则黄芽之精也。"

㉒始青：当指青天之始。

㉓玉池：内丹术术语，指口。《黄庭内景经·口为》："口为玉池太和宫。"金室：内丹术术语，含义广泛，这里似指上丹田。《黄庭外景经·中》："即欲不死入金室"，务成子注："却入三寸为金室。"

㉔幽关：内丹术术语，指两肾之间。《黄庭内景经·黄庭》："玄泉幽关高崔巍"，务成子注："两肾间为幽关。"

㉕中丹：内丹术术语，所炼内丹的一种境界。《丘祖全书》："一尘不染，绵绵固守精气神，……六年不漏中丹结。"

㉖命门：内丹术术语，为丹田异名。《黄庭内景经·脾部》："方圆一寸命门中。"

㉗节宣：节制和疏通。《左传·昭公元年》："于是乎节宣其气。"

㉘走马：指漏泄精液。

㉙阴丹：还精之术。《云笈七签·王屋真人口授阴丹秘诀灵篇》："阴丹者，还精之术也。"

㉚三五：内丹术术语，说法不一。这里当指神、气、意的结合体。《周易参同契》："子午数合三，戊己号称五。三五既和谐，八石正纲纪。"周天功中，子为水位，午为火位。水数一，火数二，子午数合为三。水为肾，代表肾间动气；火为心，代表元神。戊己与土相配，土数五，为脾，主意。所以三五就指神、气、意的结合体。华梁：内丹家称丹田为"华池"。《金丹大成·金丹问答》："华池正在气海中"。疑"华梁"亦丹田。

㉛荆山：山名，所指各异，这里指河南灵宝县南的覆釜山。

㉜鼎湖：古代传说黄帝曾铸鼎于荆山下，鼎成，有龙垂胡须迎黄帝上天。后人因名其处为鼎湖。

【译文】

有人说："仙道修不成，又不能到名山去绝迹人世，而且世道不同于古代，盗贼很多，那么用什么来躲避旦夕的祸患，预防必然到来的灾祸呢？"抱朴子回答："应当在执这一日，取来甲寅这天的土，渗和着柏叶薰草，用它来涂抹门户，方圆一尺，这样盗贼就不会来；也可以取来市南门的土，以及背离太岁的那天取的土，以及月建那天取的土，混和制作成人形，把它放在南方朱雀之地，也能镇制盗贼。一旦有急难，进入可以保全生命的地方，就可以没有祸患了。天下有保全生命之地，一州有保全生命之地，一郡有保全生命之地，一县有保全生命之地，一乡有保全生命之地，一里有保全生命之地，一个住宅有保全生命之地，就连一个房间都有保全生命之地。"

有人说："一个房间都有保全生命之地，不是太密集了吗？"抱朴子说："仙经说：'最最急切之时，可以隐藏在车轼后。'如此说来，一车之中，也有保全生命之地，何况一个房子呢？"

有人问："我私下听说：追求长生的道术，应当懂得两座山，不

知道这些山究竟在哪里?希望您赐教,用以解除我的愚惑。”抱朴子说:“有这种山,但它们既非华山霍山,又非嵩山岱山。那太元山,难以知晓却容易寻求,不顶天不垂地,不下沉不上浮,奇险幽邃,高峻崎岖,中和之元气弥漫充溢,精神意愿共同悠游,玉砌的井口又大又深,灌溉的清水无休无止。又有一百二十个仙官,官署一一相连。上下丹田各自排列。内中还有黑色的灵芝一万株,鲜红的奇树独立而生。这些宝物都很奇异,金子玉石高耸着,纯醴甘泉从边上涌出。返老还童的士人,酌饮那清澈的流水。如果您能修炼,王子乔、赤松子的长寿也可以达到。这是其中的一座山。另外一座是长谷山,迷茫崔嵬,黑色的云气飘荡,白色的液体纷飞,金色的水池,紫色的房间就在那旁边。愚笨的人胡乱闯去,到处都会死亡而返,但懂得仙道者,长登这座山不会衰老。他们采食元气的精华,以此达到向天空飞升,这是第二座山。这些都是古圣贤所秘而不宣的口诀,您应当深入思索。”

有人说:“我希望听见得道者持守自身,修炼形体的方术。”抱朴子说:“这个问题提得深入!口诀是‘原始的青天下,有月亮和太阳,两半共同升起,合为一体,从那玉池中运出,再进入金房,如同大小弹丸,金黄有如橘子,中间有美妙的滋味,甜得像蜜糖一般。您如果能得到,千万不要失去。一旦失去不追回,自身即将灭亡。那纯白色的气最是细密,升在丹田幽关里曲折不少,炼成中丹辉煌无比,固定在生命的门户形体就不会灭亡。深邃高妙难以寻根问柢。’这是我老师的口诀,懂得这个道理的人不怕万种鬼怪,千般兵器。”

有人问:“我听说,能够完全懂得房中秘诀的人,可以单项施行此术而达到神仙境界,并且可以转移灾祸,解除罪孽,扭转灾殃带来福份。当官的,能步步高升;作买卖的,能加倍赢利。这话当真吗?”抱朴子说:“这些都是巫书中装神弄鬼胡说八道的过分言辞,再由于多事的人添油加醋,以至失去真实性。有的也可能是奸诈者编造的假说,用来欺骗世人,藏头去尾,去寻求追随者,然后招集弟

子，来坑蒙世人的利益罢了。阴阳交接的方术，高级的可以治疗小病，次等的只能避免体虚耗损而已。那效用本有极限，怎么能有带来求神仙而且避祸得福的效果呢？人不能不进行阴阳相交，不然会因此带来疾病祸患。但如果想放纵性欲，恣意取乐，不能有所节制疏通，就又会损减性命。擅长这种法术的人，能够节制泄精，补益大脑，追回精蕴，使肠脏血液充实，到金池中采回玉液，到丹田穴引来神、气、意，使得人衰老但有美好的姿色，保持他所禀持的天年直至善终。而世人听说黄帝凭借与一千二百个女子进行房中术而升天，就认为黄帝单单靠着这件事而得以长生不老，却不知道黄帝在荆山下，鼎湖上，飞炼九丹成就，才乘着蛟龙升入天庭的。黄帝自然可以拥有一千二百个女子，但却不是只施行这种房中术的结果。凡是服食药物一千种，靠着牛羊猪肉的供养，却不懂得房中术的，也不会有所增益。所以，古人恐怕人们轻薄地放纵情欲，就将这种法术的效果讲得很美，那也不能完全相信的。玄女、素女的方术如果用水和火来比方，那么水火能使人死亡，却又能使人生存，在于能够运用和不能运用罢了。大体上人们都知道只要掌握主要的方法，男女交合就越多越好；如果不懂这种道术而胡乱施用，那么只要与一两人交合就足以招致死亡。彭祖的方法中，这是最首要的，其他经典大都纷烦难以实行，它们带来的好处，不一定如书上写的那样。人们很少有能具体施行房中术的，口诀也只有好几千字。但不懂得这些的，虽然服用各种药物，仍然不能求得长生不死呵。”

卷七　塞　　难

【题解】

本卷是抱朴子为儒生答疑。问题涉及儒家圣哲为什么不能成仙，儒士为何不言仙道。儒家道家之间的区别，两种学说修习的难易等。

开始，对方发问：人类的寿命应该相同，为什么仙人能长寿，而儒家圣贤周公、孔子为何不长寿呢？抱朴子答：人的生命长短取决于各自的星辰。命属生星者，爱好仙道而长寿；命属死星的，不好仙道而短命。

对方接着诘难：人类乃上天所造，您却说不是这样，而是由于各自的星宿，我不敢苟同。抱朴子说：天地是自然形成的，万物也是自然形成的。天地虽然包含着万物，但万物不是天地所造设。所以寿命长短并不取决于天地，而在于命运星辰，而长寿与否跟是否圣人无关。

接下去，对方说：孔子称自古皆有死，信而有征；老子说长生久视，虚妄无凭。抱朴子将儒、道作了一番比较：孔子为儒家之圣，而老子是道家之圣；儒学浅近易见，道旨幽微玄远；孔子重道德仁义，

能产生移风易俗的社会效果，道家重规律，能施行不言之教化；儒家历史短，道家历史长。总之，两家各有所长，不可偏费。

下面的一段里，对方诘问：仲尼为什么不从老聃学习道术呢？抱朴子回答：天性难移。孔子积极入世，不能玄静沉默，所以不能学道。

第五段，对方问儒道两家的难易如何。抱朴子说：两者各有难易：道家难在清心寡俗，超世脱俗，易在无牵无挂，毋须为名利奔走；而儒家因循守旧，述而不作是其易，要博学广览，要涵养高深是其难。

第六段，对方表示对抱朴子的怀疑，说他所见高士大儒很多，却没有言及仙道的，而抱朴子不过一介凡夫，却大谈仙道，令人难以置信。抱朴子先承认自己是凡人，是庸才，但接着话锋一转，说自己已经体道悟道了，而所谓的高士大儒们却囿于眼界，偏偏不能体悟仙道。

最后的部分，是抱朴子的自嗟自叹。一叹人的意见难以统一，小事都是如此，更何况仙道这样的大事！二叹自己曲高而和者寡。

【原文】

或曰："皇穹至神[①]，赋命宜均，何为使乔、松凡人受不死之寿，而周、孔大圣无久视之祚哉[②]？"抱朴子曰："命之脩短，实由所值，受气结胎，各有星宿。天道无为，任物自然，无亲无疏，无彼无此也。命属生星，则其人必好仙道。好仙道者，求之亦必得也。命属死星，则其人亦不信仙道。不信仙道，则亦不自修其事也。所乐善否，判于所禀，移易予夺，非天所能。譬犹金石之消于炉冶，瓦器之甄于陶灶[③]，虽由之以成形，而铜铁之利钝，瓮罂之邪正，适遇所遭，非复炉灶之事也。"

或人难曰："良工所作，皆由其手，天之神明，何所不为？而云人生各有所值。非彼昊苍所能匠成[4]，愚甚惑焉，未之敢许也。"抱朴子答曰："浑茫剖判，清浊以陈，或升而动，或降而静，彼天地犹不知所以然也。万物感气，并亦自然，与彼天地，各为一物，但成有先后，体有巨细耳。有天地之大，故觉万物之小。有万物之小，故觉天地之大。且夫腹背虽包围五脏，而五脏非腹背之所作也；肌肤虽缠裹血气，而血气非肌肤之所造也。天地虽含囊万物，而万物非天地之所为也。譬犹草木之因山林以萌秀，而山林非有事焉；鱼鳖之托水泽以产育，而水泽非有为焉。俗人见天地之大也，以万物之小也，因曰天地为万物之父母，万物为天地之子孙。夫虱生于我，岂我之所作？故虱非我不生，而我非虱之父母，虱非我之子孙。蠛蠓之育于醯醋[5]，芝檽之产于木石[6]，蛣蝠之滋于污淤[7]，翠萝之秀于松枝[8]，非彼四物所创匠也[9]，万物盈乎天地之间，岂有异乎斯哉？天有日月寒暑，人有瞻视呼吸，况远况近[10]，以此推彼，人不能自知其体老少痛痒之何故，则彼天亦不能自知其体盈缩灾祥之所以；人不能使耳目常聪明，荣卫不辍阂[11]，则天亦不能使日月不薄蚀[12]，四时不失序。由兹论之，夭寿之事，果不在天地，仙与不仙，决在所值也。夫生我者，父也；娠我者，母也，犹不能令我形器必中适，姿容必妖丽，性理必平和，智慧必高远，多致我气力，延我年命；而或矬陋尪弱[13]。或且黑且丑，或聋盲顽嚣[14]，或枝离劬蹇[15]，所得非所欲也，所欲非所得也，况乎天地辽阔者哉！父母犹复其远者也。

我自有身，不能使之永壮而不老，常健而不疾，喜怒不失宜，谋虑无悔吝。故授气流形者，父母也，受而有之者，我身也，其余则莫有亲密乎此者也，莫有制御乎此者也。二者已不能有损益于我矣，天地亦安得与知之乎？必若人物皆天地所作，则宜皆好而无恶，悉成而无败，众生无不遂之类，而项、扬无春雕之悲矣[16]！子以天不能使孔、孟有度世之祚，益知所禀之有自然，非天地所剖分也。圣之为德，德之至也。天若能以至德与之，而使之所知不全，功业不建，位不霸王，寿不盈百，此非天有为之验也。圣人之死，非天所杀，则圣人之生，非天所挺也[17]。贤不必寿，愚不必夭，善无近福，恶无近祸，生无定年，死无常分，盛德哲人，秀而不实；窦公庸夫[18]，年几二百。伯牛废疾[19]，子夏丧明[20]，盗跖穷凶而白首[21]，庄跻极恶而黄发[22]，天之无为，于此明矣。”

【注释】

①皇穹：皇天。

②周、孔：周公姬旦和孔丘，儒家心目中的圣人。

③甄：炼制成器。

④昊苍：昊，大；苍，青。两者均为天空的特征，这里用来指代天。《文选·班固·答宾戏》：“超忽荒而遽昊苍也。”

⑤醯(xī 西)：醋。

⑥槈(nòu 耨)：树木名。

⑦蛣蝠(jié qū 杰屈)：本指木中蠹虫，这里当指孑孓，蚊子幼虫。

⑧翠萝：一种经常缠绕在松树等植物上的藤蔓。

⑨匠：制造。

⑩况近况远：当依宋浙本《抱朴子》作“以近况远”。

⑪辍(chuò 缀)：中止。阂(hé 核)：阻隔。辍阂：隔断阻止。

⑫薄蚀：日月相掩食。《吕氏春秋·明理》："其月有薄蚀"。注："薄，迫也。日月激会相掩，名为薄食。"

⑬矬(zuò 坐)：短。

⑭嚚(yín 银)：愚蠢。顽嚚：愚昧而顽固。

⑮枝离：又作"支离"，形体不全，衰弱。《庄子·人间世》："夫支离其形者，犹足以养其身，终其天年。"朐蹇：朐通"佝"，佝偻跛行。

⑯项、杨：项托和杨乌。项托为孔子师，十岁早夭。杨乌为早夭之人。《抱朴子外篇·自叙》："杨乌有夙折之哀。"

⑰挺：宽待。《后汉书·臧宫传》："宜小挺缓，令得逃亡。"这里指照顾。

⑱窦公：魏文侯时的乐师，活了一百八十岁，双目失明。见桓谭《新论·祛蔽》。

⑲伯牛：孔子学生。《论语·雍也》："伯牛有疾。"

⑳子夏：孔子学生，他的儿子死后，因哭泣而失明。见《史记·仲尼弟子列传》。

㉑盗跖：古代有名的造反者。《史记·伯夷列传》说盗跖长寿而殁，所以说"白首"。

㉒庄跻：楚庄王的苗裔，亦为战国时起义人物。黄毛：老年人的头发颜色。

【译文】

有人说："皇天最有神明，赋予人的生命应该平均，为什么让王子乔、赤松子等平凡的人接受不死的长寿，而周公、孔子等大圣人却没有长生的福份呢？"抱朴子回答："寿命的长短，实在是由于个人自身的逢遇所至，禀受生气，结为胚胎时，就各自有星宿。上天之道无所勉强，一任事物自然发生，无所谓亲近，也无所谓疏远，没有彼此之别。寿命属于长生的星宿，那么这个人一定爱好神仙道术，而爱好神仙道术的人，追求仙道也一定能成功；寿命属于死亡的星宿，那么这个人也不会相信神仙道术，而不相信神仙道术，也就不会自己去修炼仙道。人所喜爱的好与不好，区别在于所禀持的天性，祸福的转移，变易，给予，弃去，并非上天所能决定的。譬如金属石头在炉中销溶，瓦制器皿在陶灶中制成，虽然都由于火才成形，

但铜铁器皿或利或钝，缸碗的正圆歪邪，是由于恰好遭遇到的因素，不再是由于炉灶的原因。”

有人非难说：“巧匠所制作的器物，都是经他们的手中而来。上天有神明，有什么做不到的？你却说人的生命各自有所逢遇，不是那苍天所能制成的。我这个愚笨的人太困惑了，不敢苟同这个意见。”抱朴子回答道：“天地之初，浑沌判而为二，清气浊气相互陈列，有的上升运动，有的下降安静，那天地尚且不知道为什么会这样。万物感受元气，也都是很自然的，和那天地各自作为一种事物，只是成形有先有后，形体有大有小罢了。因为有了天地的巨大，才觉得万物渺小；因为有万物的渺小，才觉得天地的巨大。而且人的腹腔背部虽然包围了五脏，但五脏却不是腹腔背部所制作的；肌肤虽然缠绕包裹着血气，但血气却不是肌肤所创造的。天地虽然囊括了万物，但万物却不是天地所制作的。譬如草木是因为山林而萌发繁盛的，但山木却没有什么作为；鱼鳖依托水泽来产出生育，但水泽却没有什么努力。世俗的人们看见天地是巨大的，看见万物是渺小的，从而说天地是万物的父母，万物是天地的子孙。那么虱子生在我身上，难道是我所创造的？虱子如果没有我就不能生长，但我却不是虱子的父母，虱子并不是我的子孙。蠛蠓在酸醋里产育，灵芝檽木在木头和石间生长，孑孓在污泥浊水中滋生，翠萝在松枝上茂盛，都并不是那四种事物所创造的。万物在天地之间充斥生长着，难道与这个道理有什么不同吗？上天有太阳、月亮、严寒、酷暑，人们有瞻望，平视、呼出、吸进。用浅近的道理譬喻远大的道理，用这种道理推导出那种结论，人们自己尚且不能知道他们的身体衰老幼小痛痒是什么缘故，那么，上天当然也不能知道自己盈满亏损祸灾吉祥的道理。人们尚且不能使自身的耳朵和眼睛经常保持敏锐清亮，荣气和卫气不会被阻隔，那么上天当然也不能使得日月不相互掩食，四季不偶而失却秩序。由此而论，长寿夭折的事情，结果不由于天地，成仙与不成仙，取决于人们所逢遇的星宿。生我的是

父亲，怀我的是母亲，他们尚且不能使我的形体一定适中，姿态容貌一定妖艳美丽，性格一定平和，智慧一定高远，带给我更多的力气，延续我的寿命。从而有的人矮小丑陋瘦弱，有的人又黑又丑，有的人又聋又瞎，愚笨而顽固，有的人形体不全而佝偻跛行。所生的孩子并不是所希望的，所希望的不是所得到的，何况天地是很辽阔的呢？父母的比方还算是远的，我们自己有自己的身体，自己尚且不能使自身永远健壮而不衰老，经常健康而不生病，喜怒不要失去准则，谋略不会后悔。所以，传授生气形成形体的是父母，接受这些而拥有它们的是我自己的身体，其余的就没有比这更加亲近密切的了，但却没有谁能控制驾驭自己。父母已经不再能对我有所损益了，那么，天地又怎么能知道我们自己的命运呢？如果人类都是由天地所制作的，那么人人都应该是美好的而没有邪恶的，都应该是成功者而没有失败者。各种生物也都没有不遂心的，而项托，杨乌就不会有人命像草木在春日凋零的悲哀了！您认为上天能使孔孟有长享人世的福份，更应该知道人所禀持是有自然规律的，并非天地所分解决定的。圣明作为道德，是道德的最高境界。上天如果能拿最好的品德给他们，却又使他们所了解的不全面，功业不能建立，地位不能作霸王，寿命不超过一百，这并不是上天有所施为的证据吧！圣人的死亡并非由于上天杀害，那么圣人的生存也不是上天所照顾的。圣贤不必长寿，愚者不必夭折，善行没有眼前的福佑，恶德没有就近的灾祸。生存没有一定的年寿，死亡没有一定的规定。有盛大德行的哲人，像是只有开花却不结果；而像窦公那样的凡夫俗子，年寿却接受两百。伯牛得了痼疾，子夏丧失了视力；盗跖极为凶险却活到白头，庄跻极其邪恶却长寿而终。上天不强行地施为，从这里就可以明白了。”

【原文】

或曰：“仲尼称自古皆有死①，老子曰神仙之可学。夫

圣人之言，信而有征，道家所说，诞而难用。”抱朴子曰：“仲尼，儒者之圣也；老子，得道之圣也。儒教近而易见，故宗之者众焉。道意远而难识，故达之者寡焉。道者，万殊之源也；儒者，大淳之流也[2]。三皇以往，道治也；帝王以来，儒教也。谈者咸知高世之敦朴，而薄季俗之浇散[3]，何独重仲尼而轻老氏乎！是玩华藻于木末，而不识所生之有本也。何异乎贵明珠而贱渊潭，爱和璧而恶荆山[4]，不知渊潭者，明珠之所自出，荆山者，和璧之所由生也。且夫养性者，道之余也；礼乐者，儒之末也。所以贵儒者，以其移风易俗，不唯揖让与盘旋也[5]；所以尊道者，以其不言而化行，匪独养生之一事也。若儒道果有先后，则仲尼未可专信，而老氏未可孤用。仲尼既敬问伯阳，愿比老、彭[6]。又自以知鱼鸟而不识龙，喻老氏于龙[7]。盖其心服之辞，非空言也。与颜回所言，瞻之在前，忽然在后，钻之弥坚，仰之弥高[8]，无以异也。”

或曰：“仲尼亲见老氏而不从学道，何也？”抱朴子曰：“以此观之，益明所禀有自然之命，所尚有不易之性也。仲尼知老氏玄妙贵异，而不能挹酌清虚，本源大宗，出乎无形之外，入乎至道之内，其所咨受，止于民间之事而已，安能请求仙法耶？忖其用心汲汲[9]，专于教化，不存乎方术也。仲尼虽圣于世事，而非能沉静玄默，自守无为者也。故老子戒之曰：‘良贾深藏若虚，君子盛德若愚，去子之骄气与多欲，态色与淫志，是无益于子之身[10]。’此足以知仲尼不免于俗情，非学仙之人也。

夫栖栖遑遑[11]，务在匡时，仰悲凤鸣[12]，俯叹匏瓜[13]，沽之恐不售[14]，慷慨思执鞭[15]，亦何肯舍经世之功业，而修长生之迂阔哉！”

或曰：“儒、道之业，孰为难易？”抱朴子答曰：“儒者，易中之难也。道者，难中之易也。夫弃交游，委妻子，谢荣名，损利禄，割粲烂于其目[16]，抑铿锵于其耳，恬愉静退，独善守已，谤来不戚，誉至不喜，睹贵不欲，居贱不耻，此道家之难也。出无庆吊之望，入无瞻视之责，不劳神于七经[17]，不运思于律历[18]，意不为推步之苦[19]，心不为艺文之役[20]，众烦既损，和气自益，无为无虑，不怵不惕，此道家之易也，所谓‘难中之易’矣。夫儒者所修，皆宪章成事[21]，出处有则[22]，语默随时，师则循比屋而可求[23]，书则因解注以释疑，此儒者之易也。钩深致远[24]，错综《典》、《坟》，该河洛之籍籍[25]，博百氏之云云[26]，德行积于衡巷[27]，忠贞尽于事君，仰驰神于垂象，俯运思于风云，一事不知，则所为不通；片言不正，则褒贬不分，举趾为世人之所则，动唇为天下之所传，此儒家之难也，所谓‘易中之难’矣。笃论二者，儒业多难，道家约易，吾以患其难矣，将舍而从其易焉。世之讥吾者，则比肩皆是也。可与得意者，则未见其人也。若同志之人，必存乎将来，则吾亦未谓之为希矣。”

【注释】

①仲尼称自古皆有死：《论语·颜渊》：“自古皆有死，民无信不立。”

②大淳：最淳厚的时代。

③季俗：末世的风俗。浇散：浮薄离散。

④爱和璧而恶荆山:《韩非子·和氏》:“楚人和氏得玉璞楚山中,奉而献之厉王。”荆山:楚山。

⑤盘旋:回旋周转。《淮南子·泛论》:“夫弦歌鼓舞以为乐,盘旋揖让以修礼。””

⑥愿比老彭:《论语·述而》:“述而不作,信而好古,窃比于我老彭。”

⑦鱼鸟而不识龙,喻老氏于龙:《史记·老子传》:“孔丘曰:‘鸟,吾知其能飞;鱼,我知其能游;兽,吾知其能走。至于龙,吾不能知其乘风云而上天,吾今日见老子,其犹龙耶!”

⑧瞻久在前,……仰之弥高:语见《论语·子罕》,原文为:“颜渊喟然叹曰:‘仰之弥高,钻之弥坚,瞻之在前,忽焉在后,夫子循循然善诱人。’”为赞美孔子的话。

⑨汲汲:急急忙忙的样子。

⑩“良贾深藏……无益于子之身”:老子语,见《史记·老子列传》。

⑪栖栖遑遑:不安定的样子。

⑫仰悲凤鸣:《论语·子罕》:“凤鸟不至,河不出图,吾已矣夫!”

⑬俯叹瓠瓜:《论语·阳货》:“吾岂瓠瓜也哉,焉能系而不食?”

⑭沽之恐不售:《论语·子罕》:“沽之哉! 沽之哉! 我待贾者也。”

⑮慷慨思执鞭:《论语·述而》:“富而可求也,虽执鞭之士,吾亦为之。”

⑯粲烂:灿烂。

⑰七经:儒家的经典:《诗经》、《尚书》、《易经》、《仪礼》、《左传》、《公羊传》、《论语》。

⑱律历:乐律和历法。

⑲推步:推求天文历法。日月运行在天上,犹如人行步,所以这样叫。《后汉书·冯绲传》注:“推步谓究日月五星之度,昏旦节气之差。”

⑳艺文:这里指古来的文章经典。

㉑宪章:遵循,以……为法度。

㉒出处:出仕和隐退。

㉓循比屋而可求:沿着一间间屋子就可以寻到。比:紧密排列。

㉔钩深致远:钩取深奥道理,使远处的事物到近前来。比喻治学的广博精深。《易·系辞上》:“探赜索隐,钩深致远,以定天下之吉凶。”

㉕该:兼通。河、洛:河图和洛书,传说中《周易》的来源。籍籍:纷繁的样

子。

㉖云云：通“芸芸”，众多的样子。

㉗衡巷：平民居住的里巷，泛指民间。

【译文】

有人说：“孔子说‘自古以来，人都有一死’；老子讲‘神仙是可以学到的。’可见圣贤的言论，真实而有证据；道家的说辞，荒诞而难以操作。”抱朴子说：“孔夫子，乃是儒家的圣人；老子，则是得道的圣人。儒家的说教浅近而容易看清，所以学习的人就多；道家的意旨宏远而难以辨识，所以通晓的人就少。道家是万象万类的源头；儒家，是最淳朴时代的支流。三皇五帝以前，是用道家学说来治理的；有了帝王以后，则是用儒教来教化的。讨论问题的人都知道远古时代的敦厚淳朴，看不起末世风俗的浮薄离散，那又为什么唯独看重孔子而轻视老子呢？这好比赏玩大树末梢的华美，却不知道树梢还有根本。与看重明珠却轻视深渊，热爱和氏璧却厌恶荆山有什么区别呢？他们不知道深渊乃是明珠生长的环境；荆山乃是和氏璧出产的地方。而且，养性修身，只是道家的小技；礼乐制度，只是儒家的末节。人们之所以看重儒家，是因为它能改变风俗，不仅仅是打恭作揖，回转周旋；之所以尊重道家，是因为它不必说话而默默地同化和施行，不只是能修身养性这一件事。如果说儒家道家果然有先进有落后的区别，那么，孔子并不能一味相信，老子也不能单独任用。孔子既然尊敬咨询孔子，自称愿意将自己与老子、彭祖相比，自己又说知道鱼、知道鸟，却不能辨识龙，将老子比喻成龙，想来是心中佩服的表白，而不是虚情假意的敷衍，这与颜回钦佩孔子所说的：‘老师之道，看似在前，忽然又到后面去了，越钻研越觉深奥，越抬头看越觉得高’，并没有任何差别。”

有人说：“孔子亲自见到老子，却不向他学习道术，这是为什么呢？”抱朴子说：“从这一点来看，更加看清了人们禀持着自然的命

运，所崇尚的反映出不可改变的天性。孔子知道老子玄妙、高贵、奇特，都不能吸取他的清静虚无，以大道为本源，超脱到无形物的外面，深入到最高妙的道术之内，他所咨询、所接受的，只不过是民间的事情而已，又怎么能请求了解神仙的法术呢？想来他的良苦用心，只在于教育、感化民众，而不在于方技法术。孔子虽然在民间世务上是个天才，但却不能静谧沉默，以无所施为自我持守。所以，老子告诫他说：'好的商人深深隐藏着，好像自己很空虚，君子德行盛隆，却似乎很愚笨。您应该除去您的高傲态度和众多欲念、神情姿态和过份的志向，这些对您的身体并没有好处。'就此也足以知道孔子不能免除世俗的情感，并不是修习仙道的人。成天忙忙碌碌，力争匡正时事，对上为凤凰鸣叫而悲哀；对下为瓠瓜无用而感叹，想卖又怕卖不出去，感慨着想去驾驭马车，又怎么肯舍弃经营时世的功业，去修炼养生之道的迂远空阔呢？"

有人说："儒家和道家的事业，哪一个困难哪一个容易呢？"抱朴子回答说："儒家看似容易却很困难；道家则是看似困难，却很容易。抛弃交往，离开妻儿，谢绝荣誉功名，减损利益官禄，眼睛要割舍辉煌的色彩，耳朵要抑制铿锵的声响，恬静淡泊，善于独自恃守，诽谤横来而不必悲戚，荣誉顿至却不会欢喜，看到显贵不会动心，居处低贱不以为耻，这是道家的困难处；另一方面，家外没有庆贺哀吊的期望，家中没有瞻望老人的责任，不必在七经中使神思辛劳，不必在乐律历法上让思虑不宁，意念不涉及推测天文历法的艰苦，心里不牵挂文章经典的使役，众多的烦务既已损减，中和的元气自然增益，无所施为无所忧虑，不必惊恐不必戒备，这是道家的容易处。这就是所谓'看似困难，却包含着容易'的意思。而儒家所修养的，都是遵循已有成规的事情，出仕和隐退都有法则，言谈和沉默都合符时宜，如果寻找老师呢，那么沿着一间间屋子就可以寻到，如果要读书呢，那么遵循着注解就可以解除疑惑，这是儒家容易的地方。至于钩取出深奥的道理，使远方的事理到近前来，灵活

引证应用《三封底》、《五典》，完全精通纷繁的河图，洛书之类，博采众多的百家学说。德行，在平民居住的里巷里有口皆碑；忠贞，在侍奉国君时得以尽情展现。抬起头来，神思飞驰在天空万象中；俯下身去，思维运转在人间的风云里。一件事不明了，那么所干的就有不通之处；一句话不精当，那么褒贬的言论就不明确。投足举手，成为世人的法则；开口动唇，将为天下人流传。这是儒家的困难处，即所谓'看似容易，却包含着困难'。实在地评价两者，儒家的功业繁多而艰难，道家的思想简约容易。我因为害怕儒家的困难，将舍弃它而追随容易的道家。世上讥讽我的人，比比皆是。可以理解我的，却还没有见到。如果有志同道合者，哪怕存在于将来，那么我也不会认为是稀少的了。"

【原文】

或曰："余阅见知名之高人，洽闻之硕儒[①]，果以穷理尽性[②]，研核有无者多矣[③]，未有言年之可延，仙之可得者也。先生明不能并日月，思不能出万夫，而据长生之道[④]，未之敢信也。"抱朴子曰："吾庸夫近才，见浅闻寡，岂敢自许以拔群独识，皆胜世人乎？顾曾以显而求诸乎隐[⑤]，以易而得之乎难，校其小验，则知其大效，睹其已然，则明其未试耳。且夫世之不信天地之有仙者，又未肯规也[⑥]。率有经俗之才，当途之伎，涉览篇籍助教之书，以料人理之近易，辨凡猥之所惑，则谓众之所疑，我能独断之；机兆之未朕，我能先觉之。是我与万物之情，无不尽矣；幽翳冥昧[⑦]，无不得也。我谓无仙，仙必无矣。自来如此其坚固也。吾每见俗儒碌碌，守株之不信至事者[⑧]，皆病于颇有聪明，而偏

枯拘系[9]，以小黠自累，不肯为纯[10]，在乎极暗，而了不别菽麦者也。夫以管窥之狭见，而孤塞其聪明之所不及，是何异以一寻之绠[11]。汲百仞之深，不觉所用之短，而云井之无水也。俗有闻猛风烈火之声，而谓天之冬雷；见游云西行，而谓月之东驰。人或告之，而终不悟信，此信己之多者也。夫听声者，莫不信我之耳焉；视形者，莫不信我之目焉。而或者所闻见，言是而非，然则我之耳目，果不足信也，况乎心之所度[12]，无形无声，其难察尤甚于视听，而以己心之所得，必固世间至远之事，谓神仙为虚言，不亦蔽哉！"

抱朴子曰："妍媸有定矣[13]，而憎爱异情，故两目不相为视焉；雅、郑有素矣[14]，而好恶不同，故两耳不相为听焉；真伪有质矣，而趋舍舛忤[15]，故两心不相为谋焉。以丑为美者有矣，以浊为清者有矣，以失为得者有矣。此三者乖殊，炳然可知，如此其易也，而彼此终不可得而一焉，又况乎神仙之事，事之妙者，而欲令人皆信之，未有可得之理也。凡人悉使之知，又何贵乎达者哉！若待俗人之息妄言，则俟河之清[16]，未为久也。吾所以不能默者，冀夫可上可下者，可引致耳。其不移者，古人已末如之何矣。"抱朴子曰："至理之未易明，神仙之不见信，其来久矣，岂独今哉！太上自然知之，其次告而后悟，若夫闻而大笑者，则悠悠皆是矣。吾之论此也，将有多败之悔，失言之咎乎！夫物莫之与，则伤之者至焉。盖盛阳不能荣枯朽之木，神明不能变沉溺之性，子贡不能悦录马之野人[17]，古公不能释欲地之戎狄[18]，实理有所不通，善言有所不行。章甫不售于蛮越[19]，

赤舄不用于跣夷[20]，何可强哉！夫见玉而指之曰石，非玉之不真也，待和氏而后识焉；见龙而命之曰蛇，非龙之不神也，须蔡墨而后辨焉[21]。所以贵道者，以其加之不可益，而损之不可减也。所以贵德者，以其闻毁而不惨，见誉而不悦也。彼诚以天下之必无仙，而我独以实有而与之诤[22]。诤之弥久，而彼执之弥固，是虚长此纷纭，而无救于不解，果当从连环之义乎[23]？"

【注释】

①洽：广博。硕儒：大儒。

②果：当依宋浙本《抱朴子》作"足"。

③研核：研究考核。《陈书·姚察传》：尤好研核古今。

④据长生之道：当依宝颜堂本《抱朴子》作"据谈"，即"剧谈"。

⑤顾：只不过。

⑥规：当"规求"解，探求。

⑦幽翳冥昧：幽深昏暗。

⑧守株之不信至事者：当依宝颜堂本《抱朴子》作"拒之不信其事者"。

⑨偏枯：偏颇，不平衡。拘系：拘束。

⑩不肯为纯：当依宝颜堂本《抱朴子》作"不肯规为"，即不肯去探索。

⑪绠（gěng 梗）：汲水用的绳索。

⑫度：运动的踪迹。

⑬妍媸（yán chī 言蚩）：美丑。

⑭雅、郑：雅乐与郑声。古人心目中用于郊庙朝会的正乐与世俗淫乐的两类截然不同音乐。《曹子建集·当事君行诗》："朱紫更相夺色，雅郑异音声。"

⑮趋舍：取舍。舛忤（chuǎn wǔ 喘午）：相背离。

⑯俟河之清：等待黄河水变清。《逸周诗》："俟河之清，人寿几何？"

⑰子贡不能悦录马之野人：子贡不能够取悦扣马的村民。《吕氏春秋·必己》云："孔丘行道而息，马逸，食人之稼。野人取其马。子贡请往说之，野人不

听。有鄙人始事孔丘者请往说之。其野人大说，解马而与之。”

⑱古公不释欲地之戎狄：周先祖古公亶父不能解劝想要地的西方戎狄民族。《孟子·梁惠王下》：“昔者，太王（古公）居邠，狄人侵之。去之，岐山之下居焉。”

⑲章甫不售于蛮越：章甫帽不能在蛮越一带卖出。章甫：古代的一种礼帽。《庄子·逍遥游》：“宋人资章甫适诸越，越人断发文身，无所用之。”售：卖出。

⑳赤舄（xì细）不用于跣夷：鞋子不被赤脚的东夷民族所用。赤舄：本来为君王的鞋，这里泛指好鞋。

㉑蔡墨：春秋时人，善于辨识龙。《左传·昭公二十九年》：“龙见于绛郊。魏献子问于蔡墨，……。对曰：‘……古者畜龙，故国有豢龙氏”等。

㉒诤：这里通“争”，争辩。

㉓连环之义：连环无缝隙，难以解开。这里喻指难以解答的意义。《战国策·齐策》云：“秦昭王尝使使者遗君王后玉连环，曰：‘齐多知，而解此环不？’君王后以示群臣。群臣不知解。君王后引椎椎破之，谢秦使曰：‘谨以解矣。’

【译文】

有人说：“我见过知名的高士，博闻的大儒和足以穷尽事理物性，研究考查万物有无的人已经够多的了，都没有谈到寿命可以延长，求仙可以获得的。先生您的光明不能与太阳月亮相匹，思虑不能超出一万个人，却大谈长生之道。所以，我还不敢相信您。”抱朴子说：“我不过是个凡夫俗子，才能平平，见识短浅，哪里敢自吹出类拔萃，见解独到，各方面都超过世人呢？只不过我曾经从显露事物追求到隐密事理，从容易的现象中获得了困难的结论。在小的试验里论证过，才知道大的效用，看清了已经发生的问题，就推知还没试验过的情况罢了。而世上相信天地间有神仙的人又不肯探求。一般地说，人们有了经纪俗务的才能，独当一面的技能，旁及了古籍及帮助教化的书，以此来判断人间浅近和容易的事理，辨析凡俗的疑惑之点，就以为众人所疑惑的，他自己却能独自论断；征兆还

没有显现，他自己就能预先发觉。这说明自己对于万事万物的情理，没有不穷尽的了，幽深昏暗的道理，没有不了解的了，自认为没有神仙，神仙就一定没有了。他们从来就像这样自信顽固。我每每发现俗气的儒生，忙忙碌碌，拒不相信神仙学说，都犯有共同的毛病：略有聪明，却偏颇拘束，因为小聪明而自我拖累，不肯去探索本身就处在极其昏暗无知处，乃至全然不能区分大豆与小麦。凭着用小管子窥探事物的狭隘见解，而独自堵塞住自己聪明才智还没有达到的境界。这与用七尺的汲绳来提取一百仞的深井，不觉察自己所用的绳子太短，反而说井中无水有什么区别呢？俗人中有听到狂风烈火的声音，就认为上天冬季也会打雷；看见游动的云彩向西浮行，就认为月亮在向东飞驰的。人们有时告诉他们真相，但却始终不觉悟不相信。这种人太过分地相信自己了。凡是听声音的人，没有不相信自己耳朵的；看形体的人，没有不相信自己眼睛的。然而，有时所闻所见也会似是而非的，既然如此，那么就连自己的耳朵眼睛，也的确还不能完全相信，何况心思的运行轨迹既没有形体，又没有声音，它难于明察比视、听更厉害，这样，用自己心中感受到的，去判定世间很深远的事理，认为神仙是假话，岂不是很不全面的吗？”

抱朴子说：“美与丑有一定的区别，但因为对人的爱憎还会有情感的差异，所以两个人的眼睛感受还会不同；雅乐和郑声有不同的性质，然而喜好厌恶的标准有别，所以两个人的耳朵听觉也有区别；真实和虚假是不同的品质，但吸取和舍弃也因为道德不同而各不一致，所以两个人的心还不能心心相印。把丑陋的看作美丽的人是有的，把混浊当成清澈的人是有的，把失误视为成功的人也是有的。这三者的区别截然不同，昭然可辨，但就像这种简单的差异，彼此间尚且始终不可能统一，又何况神仙的事情乃是事物中最为奇妙的，要想让每个人都相信，依道理是没有可能的。如果让凡人都知道了，那么通达之士还有什么可贵之处呢？如果要等到俗气的人

平息狂妄的言论，那么，就是等到黄河都清澈了，也不算长久。我之所以不能沉默，是希望那些拉一拉上来，推一推下去的人可以引导上来，至于那不可变易的人，古人早已拿他们没办法了。”抱朴子又说：“最好的道理不容易明了，神仙的学说不被人相信，由来已久，哪里只是今天呢？最上等的人自然就懂了；稍次的人，告诉他们就会醒悟；至于听到道理就大笑的人，就比比皆是了。我谈到这一点，大概会引起很多失败的后悔，会招致失口的错误吧！凡事物没有人赞同的话，中伤的人就会到来了。那盛明的阳气不能使枯朽的树木繁茂，神奇的明智不能改变堕落的天性，子贡不能取悦捉走马的乡民，古公不能解劝想要地盘的戎狄民族，实在的理由有说不通的地方，美好的意见有不能施行的时候。庄重的章甫冠不能在披头散发的越地出售，高贵的鞋子不被赤脚的东夷民族使用，这怎么能勉强呢？见到玉却指着说是石头，这并非玉不是真的，只有等到和氏来才能够辨识；看到龙却命名说是老蛇，这并非不神奇，只有等到蔡墨来才可能区分。“道”之所以是可贵的，是因为得道者被表扬不会使他有所增益，受诋毁不会使他有所减损；之所以要看重德行，是因为有德者听到诋毁不会悲哀，看见荣誉不会喜悦。别人真心认为天下一定没有神仙，而唯独我认为真正存在而同他争辩，争辩得越久，而别人坚持得越固执，这是白白地助长矛盾，而对他不了解没有补益，我是否真的应当遵从齐王后用砸破连环的方法来解决难以辩解的意见呢？”

卷八　释　　滞

【题解】

本卷是关于修求神仙之道的杂谈，主题是求道与社会的矛盾，也旁及金丹、房中术、行气三者之间的关系等。

第一段别人发问：求仙必然废弃为人之道，而人世间各种活动，各种义务，怎么能抛弃呢？抱朴子答：能力强者可以既修人道，又习仙道，次等的则可以单修道术或单修儒学，不必一概而论。又感叹神仙之学功德无量，但世人不识。

第二段谈修道要旨在宝精行气和服食金丹，这三者均须明师指点及不懈努力。继而细谈行气之法，用气之效。又谈房中术。指明只施行这两种方术却不炼金丹大药，也不能成仙。

第三段谈道术难以抉择、难以精读，虽然很多，但出自黄帝、老子的却很少。如果不善于择优而从，只是一味存思诵习，终不见成效。就连《老子》一书也嫌简约，《文子》、《庄子》等更属黄老末流，反映出道教与先秦道家的区别：道教是宗教，道家是哲学。

第四段，对方说：修习仙道必然造成辅佐政务的人少。抱朴子反对这种说法，他先引古人事例，说明隐居者世世有之，但对治理

天下并无影响，所以不必担扰国君会因为修道者多而无臣。

第五段，对方说：修道则隐退而且傲慢，恐怕长生没得到却遭到国君的刑戮。抱朴子回答：学仙者少而经世者多，再加明哲的国君豁达，并不会怪罪学道者，而且求仙者与政治无冲突，所以不必担心求道因怠慢官府而致死。

第六段，对方说：如果有仙道的话，那么儒典五经应当记载，周公、孔子应该谈及，圣人应当长寿。这几点都不属实，可见无仙道。抱朴子说：人的命运各不相同是由于各人星宿不一样。而五经不记载，周公、孔子没说过的东西多了，如像天象、宇宙、术数等就为儒家所未道，可见圣人没谈到但真实的很多，仙道也是如此。

最后，抱朴子举大量怪异事物以论证圣人不言而可信者多。

【原文】

或问曰："人道多端，求仙至难，非有废也，则事不兼济。艺文之业，忧乐之务，君臣之道，胡可替乎？"抱朴子答曰："要道不烦，所为鲜耳。但患志之不立，信之不笃，何忧于人理之废乎？长才者兼而修之，何难之有？内宝养生之道，外则和光于世[①]，治身而身长修，治国而国太平。以《六经》训俗士[②]，以方术授知音，欲少留则且止而佐时，欲升腾则凌霄而轻举者，上士也。自恃才力，不能并成，则弃置人间，专修道德者，亦其次也。昔黄帝荷四海之任，不妨鼎湖之举[③]；彭祖为大夫八百年，然后西适流沙[④]。伯阳为柱史[⑤]，宁封为陶正[⑥]，方回为闾士[⑦]，吕望为太师[⑧]，仇生仕于殷[⑨]，马丹官于晋[⑩]，范公霸越而泛海[⑪]，琴高执笏于宋康[⑫]，常生降志于执鞭[⑬]，庄公藏器于小吏[⑭]，……。古人多得道而匡世，修之于朝隐[⑮]，盖有余力故也。何必修于山

林，尽废生民之事，然后乃成乎？亦有心安静默，性恶喧哗，以纵逸为欢，以荣任为戚者。带索蓝缕[16]，茹草操耜[17]，玩其三乐[18]，守常待终，不营苟生，不惮速死，辞千金之聘，忽卿相之贵者。无所修为，犹常如此，况又加之以知神仙之道，其亦必不肯役身于世矣，各从其志，不可一概而言也。”抱朴子曰：“世之谓一言之善，贵于千金，然盖亦军国之得失，行己之臧否耳[19]。至于告人以长生之诀，授之以不死之方，非特若彼常人之善言也，则奚徒千金而已乎？设使有困病垂死，而有能救之得愈者，莫不谓之为宏恩重施矣。今若按仙经，飞九丹，水金玉，则天下皆可令不死，其惠非但活一人之功也。黄老之德，固无量矣，而莫之克识，谓为妄诞之言，可叹者也。”

抱朴子曰：“欲求神仙，唯当得其至要。至要者，在于宝精、行气、服一大药便足，亦不用多也。然此三事，复有浅深，不值明师，不经勤苦，亦不可仓卒而尽知也。虽云行气，而行气有数法焉；虽曰房中，而房中之术，近有百余事焉；虽言服药，而服药之方，略有千条焉。初以授人，皆从浅始，有志不怠，勤劳可知，方乃告其要耳。故行气或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止疮血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饥渴，或可以延年命。其大要者，胎息而已[20]。得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不欲令己耳闻其气出入之声，常令入多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐

气而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千。至千则老者更少，日还一日矣。夫行气当以生气之时，勿以死气之时也。故曰仙人服六气[21]，此之谓也。一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生气；从日中至夜半六时为死气。死气之时，行气无益也。善用气者，嘘水，水为之逆流数步；嘘火，火为之灭；嘘虎狼，虎狼伏而不得动起；嘘蛇虺，蛇虺蟠而不能去。若他人为兵刃所伤，嘘之，血即止；闻有为毒虫所中，虽不见其人，遥为嘘祝我之手；男嘘我左，女嘘我右，而彼人虽在百里之外，即时皆愈矣。又中恶急疾，但吞三九之气[22]，亦登时差也。但人性多躁，少能安静以修其道耳。又行气大要，不欲多食，及食生菜肥鲜之物，令人气强难闭。又禁恚怒，多恚怒则气乱，既不得溢，或令人发咳，故鲜有能为者也。予从祖仙公，每大醉，及夏天盛热，辄入深渊之底，一日许乃出者，正以能闭气胎息故耳。房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在于还精补脑之一事耳。此法乃真人口口相传，本不书也。虽服名药，而复不知此要，亦不得长生也。人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阏之病[23]，故幽闭怨旷[24]，多病而不寿也。任情肆意，又损年命。唯有得其节宣之和，可以不损。若不得口诀之术，万无一人为之而不以此自伤煞者也。玄、素、子都、容成公、彭祖之属[25]，盖载其粗事，终不以至要者著于纸上者也。志求不死者，宜勤行求之。余承师郑君之言，故记以示将来之信道者，非臆断之谈也。余实复未尽其诀

矣。一涂之道士，或欲专守交接之术，以规神仙，而不作金丹之大药，此愚之甚矣。”

【注释】

①和光于世：不自显于世。《老子》云：“和其光，同其尘。”

②六经：指儒家经典《诗经》、《尚书》、《易经》、《礼记》、《乐记》、《春秋》。

③黄帝……鼎湖之举：《路史·后纪》：“黄帝闻之，自择日卜，……果有龙来，垂胡髯下迎黄帝，……铸鼎之地后曰‘鼎湖’。”

④彭祖……西适流沙：彭祖是夏殷时的长寿老人。《神仙传》云：彭祖八百岁以后，有人在流沙国之西见过他。

⑤伯阳为柱史：老子字伯阳。《列仙传》云：老子曾任周柱下史。

⑥宁封为陶正：《列仙传》云：宁封子曾经当过黄帝的陶正（掌管制陶器的官员）。

⑦方回为闾士：方回为尧时隐士。《列仙传》云：方回被尧聘为闾士（古代掌管乡里的小官）。

⑧吕望为太师：吕望，周初人，即姜子牙。《列仙传》说他年老时在渭水边垂钓，遇周文王，以为太师。

⑨仇生仕于殷：《列仙传》说仇生被殷汤任为五行之官木正。

⑩马丹官于晋：《列仙传》说，马丹在晋文侯时官至大夫。

⑪范公霸越而浮海：范公，指范蠡。《列仙传》云：他曾辅助越王勾践破吴，越国称霸以后，他乘舟泛海而去。

⑫琴高执笏于宋康：执笏：古代臣下朝见君王时，要手执手板为礼，称“执笏”。这里指做官。《列仙传》云：琴高因为鼓琴成为宋康王舍人。

⑬常生降志于执鞭：王明《抱朴子内篇校释》云：“‘常’或疑作‘长’，常生即阴长生。《神仙传》本传：‘阴长生者，汉皇后之亲属，少生富贵之门而不好荣贵，唯专务道术，闻马鸣生得度世之道，乃寻求之，遂得相见。便执奴仆之役，亲运履之劳。’”

⑭庄公藏器于小吏：藏器：隐藏才能。《易象辞下》：“君子藏器于身，待时而动。”庄公：未详，疑指庄周。《真灵位业图》列庄周为“韦编郎”；《史记·庄子列传》云：“庄子者，蒙人也，名周。周尝为蒙漆园吏。”

⑮朝隐：官吏虽在朝廷任职，却淡泊恬退，与隐居无异。

⑯带索蓝缕：以绳索为衣带，衣衫褴褛。

⑰茹草：吃野草。耜(sì四)：原始农具，形状似锹。

⑱三乐：《列子·天瑞》：荣启朝长乐无忧，人问之，曰："天生万物，唯人为贵，吾得为人，一乐也；以男为贵，吾得为男，二乐也；人生有不免于襁褓，吾已行年九十矣，三乐也。夫贫者，士之常也；死者，人之终也；处常待终，当何忧哉！"

⑲臧否：善恶得失。

⑳胎息：古代道士行气方法。练功进入高深境界后，呼吸异常微弱，口鼻中空气出入已无感觉，只有丹田内有极微弱的起伏。古代内丹家认为此时丹田内已结"胎"，后天之口鼻呼吸已经停止，生命仅靠丹田内之微弱起伏维持，有如胎儿在母体内呼吸，故称"胎息"。

㉑六气：天地四时之气。《庄子·逍遥游》："若夫乘天地之正，而御六气之辨。"

㉒三九：当即"九三"，指肾间动气。张伯端《西江月》："二八谁家姹女，九三何处郎君。"《脉望》卷一："换骨炼形，使九三之阳长。"而肾间动气为元气之先，来自先天。

㉓壅阏(è恶)：闭塞不通。

㉔幽闭：囚禁，这里指男女不接触。怨旷：这里指妻无夫，夫无妻。

㉕玄、素、子都、容成、彭祖：玄女，素女、巫炎(字子都)、容成公、彭祖。传说中房中术的研究专家，据传有《玄女经》、《素女经》、《子都经》、《容成经》、《彭祖经》各一卷。

【译文】

有人问道："人的义务有很多，而求仙太难，如果不是有所放弃，事情就不可能都做好。文章经典的研习，忧愁欢乐的事务，君臣之间的道义，怎么可以替代呢？"抱朴子回答说："主要的道术并不繁琐，所要操作点很少。只担心志向不能确立，信心还不深厚，哪里用得着忧患废弃人的义务呢？才能丰富的人兼修并炼，又有什么难处？对自己，珍惜养生之道；在外面，内蕴而不露。修身养性，就使

自身得到涵养，治理国政，就使国家太太平平。用六经来教育凡俗世人，用道术来传授给知音。想要稍微滞留人世，就停下来辅佐时政；想要升天，就踏着云霄轻身离去，这就是上等的得道之士。自己仗恃才华能力，不能全面成功的人，就抛弃仙道停留人间，去专门做进行道德修养的人，也在次一等。过去黄帝担着天下的重担，却并不妨碍他在鼎湖得道飞去；彭祖当了大夫，八百岁还西行到流沙国。老子作过柱史，宁封作过陶正，方回当过闾士，吕望当过太师，仇生在殷汤出过仕，马丹在晋国做过官，范蠡使越国称霸后泛沧海离去，琴高在宋康公的朝廷里手执过笏，阴长生降格去为先生持掌马鞭，庄先生深藏才华，去当小吏。古代的人很多学得道术却又匡正世事，在朝廷中修身隐居，大概是有剩余才力的缘故吧！何必要在山林里修炼，完全废弃人生的责任，这样才能成功呢？也有的人内心恬静安祥，生性厌恶热闹，把逍遥与愉逸作为快乐，把恩荣的委任看作悲哀。他们用绳索作衣带，衣衫褴褛，吃野草，握锄锹，玩赏着人生三种乐趣，保持着平日的贫困而等待人生的终结，不经营苟且的生存，不害怕早到的死亡，谢绝千金的聘用，忽视卿相的高位，无所修养，无所施为。凡人尚且经常如此，何况又加上明白了神仙的道术，那么也一定不肯在世间使自身受到劳役了。人生各有所求，不可一概而论。”抱朴子又说：“世人常说：一句话的可贵，比千金还珍奇，但这话大概也不过指国家军事的成败，自己立身的得失罢了。至于把长生的诀窍告诉别人，传授不死的方术，不仅像平凡人说的那种好话，又岂只价值千金而已呢？假如有困顿病痛得将要死去的人，而又有能救活并使他痊愈的人，没有谁不说后者有宏大的恩德、厚重的施与。如果依照神仙经典，飞炼九转神丹，将黄金玉石炼成水，那么，能使得天下的人都免于死亡，这种恩德就不止是使一个人存活的功德了。黄帝、老子的恩德的确无法估量，但却没有谁能够辨识，还认为是荒诞的言论，实在是可叹呵！”

抱朴子说：“想要追求神仙之道，只要学到最主要的旨趣。这旨

趣就在于宝藏精蕴，行气和服食仙丹大药就足够了，不用更多的。然而，这三件事又有了解深浅的差别。如果不碰到好的老师，不经过辛勤艰苦，也不能在仓猝间都知晓。即便只说行气，但行气又有好几种方法；虽然只谈房中术，但房中术浅近的就有一百多种；哪怕只讲服食药物，但服食药物的方法，粗略地说也有一千来条。开始拿这些方术传授别人，都从浅显的发端。如果对方有志向，不懈怠，勤劳，可以知晓的，才告诉那些要旨。谈到行气，有的可以用来治疗百病，有的可以用来深入瘟疫，有的可以用来禁制毒蛇猛虎，有的可以用来制止疮口流血，有的可以用来呆在水里，有的可以用来行走在水面，有的可以用来避免饥渴，有的可以用来益寿延年，那其中最主要的，只不过胎息而已。学得胎息的人，能够不用鼻子和嘴嘘气吸气，如同在胞胎之中。这样，胎息之术就学成了。一开始学习行气，以鼻腔吸引元气，然后闭气，暗暗地用心数到一百二十下，才用嘴微微吐气。吐气和吸气，都不能让自己的耳朵听到这些声音，经常使进气多出气少，用鸿雁的羽毛放在鼻子嘴唇上，而吐气时羽毛不动作为标准。逐渐练习，闭气用心数数渐渐增加，时间长了可以增加到一千下。到了一千下，就能使老人返回少年，一天比一天年青。行气时，应当在'生气'的时候，不要在'死气'的时候。过去说仙人服食天地四时元气，说的就是这个意思。一天一夜有十二个时辰，从半夜到正午的六个时辰叫'生气'，从正午到半夜的六个时辰叫'死气'。在死气的时候，行气是没有益处的。善于行气的人，用气嘘水，水因此而倒流几步；嘘火，火因此而熄灭；嘘虎狼，虎狼仆伏而不能行动跃起；嘘毒蛇，毒蛇蟠曲而不能逃去。如果别人被兵器刺伤，嘘气后流血马上中止；听说有人被毒虫咬伤，虽然没见到这个人，远远地嘘气并禁咒自己的手，受伤者是男性嘘自己的左手，女的嘘自己的右手，这样，那受害者虽然在百里之外，顿时都会痊愈的，又犯了厉害的急症，只要吞食肾间动气，也马上痊愈。只是很多人的性情浮躁，很少有人能安静地修炼这种道术罢

了。再就是，运动元气最主要的，是不应该吃得太多，和吃生蔬菜，肥厚新鲜的食物。这些食物使元气强烈，难以闭守。”又禁忌发怒，怒气一多，元气就紊乱，不能使元气泄溢，有时会让人咳嗽，所以很少有修炼成功的。我的先祖葛仙公，每当大醉和夏天很热时，就进入深渊的底部，一天多才出来，正是因为他能闭塞元气，进行胎息的缘故罢了。房中秘术有十多个专类，有的用来补救损伤，有的用来治疗各种疾病，有的采集阴精、增益阳气，有的用来延年益寿，那主要点在于归还精蕴、补养脑子这一件事而已。这种法术乃是得道的真人用口耳相传，本该不写出来的，虽然服食著名药物，却不懂得这个要点，也不能长生不老。人们不能完全断绝阴阳交接，阴阳不交接，就会引起闭塞不通的毛病。所以男女不接触，妻子无丈夫，丈夫无妻子，都会造成多病而不长寿。但放纵情欲，又会减损寿命。只有得到那节制宣导的中和方式，才可能不损伤身体。如果不获得口头妙传的方术，那么，施行的人中不伤害自身的，一万个人中也没有一个。玄女、素女、子都、容成公、彭祖之类。大致是记载下那房中粗略之术，始终不会把最重要的部分写在书上的。立志于追求长生法术的人，应该勤奋地施行、追求。我禀承郑老师的教诲，所以记下这些，用来出示给以后的信道者看，并不是主观的胡说。我实在还没有学透这些口诀。只学习一种道术的求道者，如果只想持守男女交媾的法术去追求神仙之道，而不去制作金丹之类大药物，这实在是太愚笨了！”

【原文】

抱朴子曰："道书之出于黄老者，盖少许耳，率多后世之好事者，各以所知见而滋长，遂令篇卷至于山积。古人质朴，又多无才，其所论物理①，既不周悉，其所证按②，又

不著明，皆阙所要而难解，解之又不深远，不足以演畅微言[③]，开示愤悱[④]，劝进有志，教戒始学，令知玄妙之涂径，祸福之源流也。徒诵之万遍，殊无可得也。虽欲博涉，然宜详择其善者，而后留意，至于不要之道书，不足寻绎也。末学者或不别作者之浅深，其于名为道家之言，便写取累箱盈筐[⑤]，尽心思索其中。是探燕巢而求凤卵，搜井底而捕鳝鱼[⑥]，虽加至勤，非其所有也，不得必可施用，无故消弃日月，空有疲困之劳，了无锱铢之益也。进失当世之务，退无长生之效，则莫不指点之，曰：彼修道如此之勤，而不得度世，是天下果无不死之法也；而不知彼之求仙，犹临河羡鱼，而无网罟，非河中之无鱼也。又五千文虽出老子，然皆泛论较略耳。其中了不肯首尾全举其事，有可承按者也。但暗诵此经，而不得要道，直为徒劳耳，又况不及者乎？至于文子、庄子、关令尹喜之徒[⑦]，其属文笔，虽祖述黄老[⑧]，宪章玄虚，但演其大旨，永无至言。或复齐死生，谓无异以存活为徭役，以殂殁为休息，其去神仙，已千亿里矣，岂足耽玩哉？其寓言譬喻，犹有可采，以供给碎用，充御卒乏，至使末世利口之奸佞，无行之弊子，得以老庄为窟薮[⑨]，不亦惜乎？"

或曰："圣明御世，唯贤是宝，而学仙之士，不肯进宦，人皆修道，谁复佐政事哉？"抱朴子曰："背圣主而山栖者，巢、许所以称高也[⑩]；遭有道而遁世者，庄伯所以为贵也[⑪]；轩辕之临天下，可谓至理也，而广成不与焉[⑫]；唐尧之有四海，可谓太平也，而偓佺不佐焉[⑬]；而德化不以之损也，才

子不以之乏也。天乙革命[14]，而务光负石以投河[15]；姬武翦商[16]，而夷、齐不食于西山[17]；齐桓之兴，而少稷高枕于陋巷[18]；魏文之隆，而干木散发于西河[19]。四老凤戢于商洛[20]，而不妨大汉之多士也；周党麟跱于林薮[21]，而无损光武之刑厝也[22]。夫宠贵不能动其心，极富不能移其好，濯缨沧浪[23]，不降不辱，以芳林为台榭，峻岫为大厦，翠兰为细床[24]，绿叶为帏幕，被褐代衮衣[25]，薇藿当嘉膳[26]，非躬耕不以充饥，非妻织不以蔽身，千载之中，时或有之，况又加之以委六亲于邦族[27]，捐室家而不顾，背荣华如弃迹，绝可欲于胸心，凌嵩峻以独往，侣影响于名山[28]，内视于无形之域，反听乎至寂之中，八极之内，将遽几人[29]？而吾子乃恐君之无臣，不亦多忧乎？"

或曰："学仙之士，独洁其身而忘大伦之乱[30]，背世主而有不臣之慢，余恐长生无成功，而罪罟将见及也。"抱朴子答曰："夫北人、石户、善卷、子州[31]，皆大才也，而沉遁放逸，养其浩然，升降不为之亏[32]，大化不为之缺也[33]。况学仙之士，未必有经国之才，立朝之用，得之不加尘露之益，弃之不觉毫厘之损者乎？方今九有同宅[34]，而幽荒来仕，元凯委积[35]，无所用之。士有待次之滞，官无暂旷之职，勤久者有迟叙之叹[36]，勋高者有循资之屈[37]；济济之盛，莫此之美，一介之徒，非所乏也。昔子晋舍视膳之役，弃储贰之重，而灵王不责之以不孝[38]；尹生委衿带之职，违式遏之任，而有周不罪之以不忠[39]。何者？彼诚亮其非轻世薄主[40]，直以所好者异，匹夫之志，有不可移故也。夫有道之主，含垢善

恕，知人心之不可同，出处之各有性，不逼不禁，以崇光大，上无嫌恨之偏心，下有得意之至欢，故能晖声并扬于罔极[41]，贪夫闻风而忸怩也。吾闻景风起则裘炉息[42]，世道夷而奇士退，今丧乱既平，休牛放马，烽燧灭影，干戈载戢[43]，繁弱既韬[44]，卢、鹊将烹[45]，子房出玄帷而反闾巷[46]，信、越释甲胄而修鱼钓[47]，况乎学仙之士，万未有一，国家吝此以何为哉？然其事在于少思寡欲，其业在于全身久寿，非争竞之丑，无伤俗之负，亦何罪乎？且华、霍之极大，沧海之滉漭[48]，其高不俟翔埃之来，其深不仰行潦之注[49]，撮壤土不足以减其峻，挹勺水不足以削其广，一世不过有数仙人，何能有损人物之鞅掌乎[50]？”

【注释】

①物理：事物的情理。

②证按：证据。

③演畅：传布畅达。

④愤悱（fěi 匪）：心中冥思懑懑而难以表达。《论语·述而》：“不愤不启，不悱不发。”

⑤写取：抄写录取。

⑥鳝鱼：当依宋浙本《抱朴子》作“鳣鱼”。鳣鱼：鲤鱼。

⑦文子：老子学生，曾著有《文子》九篇。关令尹喜：关令，官名，管关卡。传说老子过函谷关，被关令名叫尹喜的强索所著书两篇。尹喜自己也写书一卷，叫《关尹子》。

⑧祖述：遵循。

⑨窟薮（sǒu 叟）：隐藏匿遁的山洞水泽，这里指隐身之所。

⑩巢、许：巢父和许由，都是唐尧时隐遁的高士。

⑪庄伯：庄光，东汉人。少与刘秀同学，刘秀即帝位，庄光改变姓名，隐身

不见。

⑫广成：广成子。《庄子·在宥》：黄帝曾向广成子咨询治理天下的方术，广成子不答。

⑬偓佺（wò quán 卧全）：仙人名。《列仙传》说他在尧时避世修道，好食松实。

⑭天乙革命：指殷成汤推翻夏王朝，建立商王朝的革命。

⑮务光：夏代人。《庄子·让王》：汤克夏桀，想让天下给他，他负石自沉于庐水。

⑯姬武：指周武王。周天子姓姬，故称"姬武"。翦：灭掉。

⑰夷、齐：伯夷和叔齐。殷孤竹君的两个儿子。《史记·伯夷列传》说，武王灭商以后，两人不食周粟，饿死在首阳山。

⑱少稷：指小臣稷。《吕氏春秋·下贤》说，齐桓公想见小臣稷，一天去了三次，也不能见到他。

⑲干木：段干木。《高士传》说：魏文侯想让他作相，段干木不肯。

⑳四老：即"四皓"，四名西汉时的隐居老人。凤戢（jí 集）：像凤凰一般隐匿。商洛：商山洛水之滨，在今陕西商县一带。

㉑周党：东汉太原人。《后汉书·逸民传》说：他被光武帝征召，"伏而不谒，自陈愿守所志。帝乃许，遂隐居渑池。"麟跱：与上文"凤戢"相对，像麒麟一样地独立。

㉒刑厝：这里指法制。

㉓濯缨沧浪：《楚辞·渔父》说，渔父对被流放的屈原说："沧浪之水清兮，可以濯我缨；沧浪之水浊兮，可以濯我足。"缨：系冠的带子。

㉔细（yīn 因）床：有褥垫的床铺。

㉕褐：穷困者所穿的衣料。衮衣：绣有龙纹等的高贵服饰。

㉖薇藿：野豌豆和大豆叶子，指贫者的食物。

㉗六亲：父母、兄弟、姐妹等。泛指亲人。

㉘影响：这里指自己的影子和回声。

㉙遽：副词，加强反问。

㉚大伦：封建社会人与人关系的根本准则，其中包括臣下要尽忠于君主。

㉛北人、石户、善卷、子州：古代高士。《庄子·让王》："舜以天下让北人无择、石户之农、善卷、子州支伯，皆不受。"

㉜升降：盛衰。《尚书·毕命》："道有升降，政由俗革。"

㉝大化：自然变化。《荀子·天论》："四时代御，阴阳大化。"

㉞九有：九州，指全国。

㉟元凯委积：元，八元；凯，八凯。《左传·文公》十八年说，高阳氏有才子八人，天下之民谓之八凯；高辛氏有才子八人，天下之民谓之八元。委积，聚积，堆积。

㊱叙：依等级次第进职。迟叙：指进职太慢。

㊲循资：论资排辈。

㊳子晋……灵王不责之以不孝：《列仙传》云：周灵王太子晋好吹笙作凤凰鸣，游伊、洛间，道士浮丘公接上嵩山，谢世而去。视膳：古代儿女侍养父母及长辈进餐时的礼节。储贰：即储君，国君的法定继承人。

㊴尹生……有周不罪之以不忠：尹生，即关令尹喜。《列仙传》云，他见到老子后，与老子俱游流沙，莫知所终。衿带：比喻形势回环的险要之地。《文选·西征赋》："蹑函谷之重阻，看天险之衿带。"式遏：《诗经·大雅·民劳》："式遏寇虐。"本指使恶人不得作恶，后来引申为作官建功。

㊵亮：正直。

㊶晖声：光彩和名声。

㊷景风：南风。

㊸载：则。戢：这里指收藏。

㊹繁弱：良弓的名字。韬：收藏。

㊺卢、鹊：良犬的名字。《博物志》云："韩国有黑犬名卢，宋有骏犬曰鹊。"

㊻子房出玄帷而反闾巷：张良，字子房，西汉刘邦谋士。功成后封万户侯，后学道教养生术。玄帷：帷幄，军中的帐幕。

㊼信、越：韩信和彭越，都是汉高祖功臣，后来皆被杀。

㊽滉瀁(huàng yàng 晃样)：深广的样子。

㊾潦(lǎo 老)：雨后积水，或路上的流水。

㊿鞅掌：这里指繁多。

【译文】

抱朴子说："道教书籍出自于黄帝老子的，大概只是少数而已，

一般的多为后世的好事之徒，各自用所了解的、所听见的来依附在黄老名下，以至于书卷多到堆积如山。古人质朴，大多数又没有才华，他们所谈到的事物情理，既不周详完备，所证实的，又不显著明确。都缺少要点而难以索解。就是索解，也不深入，不足以宣播畅达微言大义，启发人们说出想说而说不出的话，鼓舞激发有志的人，教育劝戒初学者，使他们了解玄妙的途径，祸福的源流。只是背它一万遍，完全没有收获。虽然有人想要广博地涉猎，但应该周详地选择其中好的，然后专心学习。至于不重要的道教书籍，就不值得寻觅探索。有的肤浅学习者不能区别作者程度的深浅，只要是名为道家的言辞，就抄录收藏得满箱满筐，一心一意地在书中思索。这好比掏燕子的巢穴去寻求凤凰蛋，搜求井底去捕捉鲤鱼一样，虽然加倍勤奋，所得非所求，所求的又非可用的，无缘无故地消磨浪费了岁月，还白白地落得疲倦困乏的辛劳，全然没有丝毫益处。往前看，没有经营世事的能力，往后看，又没有长生不死的成效：这就没有谁不指指点点地说；他修习道术像这样勤奋，还不能超脱尘世，这说明天下果然没有什么不死的仙法，却不知道这人所谓求仙，好比俯看河水，羡慕游鱼，却没有鱼网，并非河中没有鱼儿一样。还有，五千字虽然出自于老子，但都是些泛泛的议论和大致的方略而已，其中完全不肯自始至终地完整地合盘托出事理，提供可以遵循的线索。只是暗暗背诵这种经典，却不得主要的道术，只是徒劳无益罢了，何况不及《老子》的书呢？至于文子、庄子、关令尹喜之流，他们这帮人的文笔，虽然遵照黄帝、老子，取法玄妙虚无，但只是演示主要的宗旨，完全没有至理名言。不时有些把死亡和生存等同为一，声称生存与服劳役没有差别，把死亡看成休息之类的内容，它们与神仙之术相距已有千万里，哪里值得深入赏玩呢？那些寓言譬喻，还有可供借鉴之处，以备零零碎碎的使用，充当仓猝间的缺乏。却至使世道衰落时伶牙俐齿的小人，没有品行的坏蛋，得以拿老子、庄子作为口实，岂不是很可惜的吗？”

有人说:“圣明的君主治理国家,只珍视贤才,而学习仙道的士人,不肯进身做官,如果人们都修习道术,谁来辅佐国政呢?”抱朴子说:“背弃圣明君主而到山林隐居的人,是巢父、许由都称道的;逢遇清明盛世却躲避开世人,是庄伯所看重的。轩辕氏君临天下的时候,可以算是天下大治了,但广成子却不参与;唐尧拥有四海的时候,可以算是天下太平了,但偓佺却不辅佐;这时,德泽教化不因此而减损;有才华的人不因此而缺乏。殷汤推翻夏代,但务光却背着石头投入黄河;周武翦灭商朝,但伯夷、叔齐却在西山上绝食;齐桓公兴盛了,但小稷却在穷街陋巷高枕而卧;魏文侯发达了,但段干木却在西河散发而游。四位老人像凤凰一样隐匿在商山洛水,并不会妨碍大汉朝的士人众多;周党像麒麟一般傲世独立在山林水泽,也无损于汉光武帝的法制。至于那宠幸显贵不能打动他们的心,极其富有不能改变他们的爱好,在沧浪之水中洗涤帽缨,不能降低他们身分,难以辱没他们。用芳草野林作歌台舞榭,崇山峻岭为高楼大厦,青翠的兰草为有褥垫的床铺,碧绿的树叶作为帷幕,披着低级褐衣以代替华贵的龙袍,把野菜豆叶当成美味佳肴,如果不亲自耕作就不能填充饥肠,如果不是妻子织布就不能遮蔽身体的人,在千年之中,不时有一些,何况又加上在家族中抛弃亲人,有损于家庭而不顾及,背弃荣华富贵如同丢弃脚印,在心胸内断绝各种私欲,登上高峰而独往独来,在名山中以自己的影子和回声为伴侣。对内,看到没有形迹的领域;反转来,听见最寂静的境界。这种人在宇宙之中,又有几个呢?而您竟然恐怕君主会没有大臣,不是太多虑了吗?”

有人说:“学习神仙的士人,只顾独自使自身高洁却忘记了根本的伦常已被扰乱,背叛国君而有了不称臣的轻慢,我担心长生还没学成,而罪网即将来到了。”抱朴子回答说:“北人、石户、善卷、子州,都是才能很高的人。却沉匿隐遁而随心所欲,修养自己的浩然之气,世道盛衰不因此而亏损,自然变化不因此而缺失。何况学习

仙道的士人，未必有经营国家的才华，身居朝贵的价值，得到他们，不会有增加灰尘露珠那样小的益处，放弃他们，不觉得有一丝一毫的损失呢？当今九州如同一家，幽远八荒的人都来做官，英才堆积，无处使用。士人有排队等待的阻滞，官吏没有暂时空缺的职位；劳苦的人有进职太慢的感叹，功高的人有论资排辈的委屈；人才济济的盛况，没有哪个时代比此刻更壮观的，一两个匹夫不仕，并不会造成人才缺乏。昔日子晋舍弃侍养君父的工作，抛掉法定继承人的重任，但周灵王并不责怪他不孝；关令尹喜离开镇守险要曲折关卡的要职，违背作官建功的委任，而周王不怪罪他不忠。为什么呢？他们诚实正直，并非看不起国君，只是所爱好追求的东西不同，普通人的志向，也有不可改变的缘故。有统治术的君主，忍受侮辱，善于宽恕，他们懂得人心不可强求一致，出仕和隐退各有天性，所以不逼迫不禁止，以便将各自的性情发扬光大，使在上者没有猜忌的偏心，在下者有随心所欲的欢乐，所以能将光明和声誉宣扬到无边遥远之处，使贪婪的人听到高尚风范而羞惭。我听说南风起时，皮袍收藏而火炉息灭，世道太平时，出奇策的士人就斥退。而今动乱已经平息，马放南山，烽火无影，刀枪入库，良弓已收藏，猎犬将烹杀，就连张良都走出帷幄而返回平民里巷，韩信、彭越脱下铠甲去修治钓鱼器皿，何况学习仙道的士人，一万个中没有一个，国家又吝惜这些人干什么呢？而且他们的事业在于减少思虑，他们的目标在于保全身体增加寿命，并没有争名逐利的丑行，又没有伤风败俗的过错，又有什么罪过呢？而且像华山霍山般极其高大，沧海般极其宽阔，山之高不必等候飞灰的到来，海之深不必仰仗流水的倾注，抓一撮土不足以减损它的高度，挹一勺水不足以削减它的宽广，一代人不过有几个仙人，哪里会减损繁多的人才呢？”

【原文】

或曰:“果其仙道可求得者,五经何以不载,周、孔何以不言,圣人何以不度世,上智何以不长存?若周、孔不知,则不可为圣。若知而不学,则是无仙道也。”抱朴子答曰:“人生星宿,各有所值,既详之于别篇矣。子可谓戴盆以仰望,不睹七曜之炳粲[1];暂引领于大川,不知重渊之奇怪也[2]。夫五经所不载者无限矣,周、孔所不言者不少矣。特为吾子略说其万一焉。虽大笑不可止,局情难卒开[3],且令子闻其较略焉。夫天地,为物之大者也。九圣共成《易经》[4],足以弥纶阴阳[5],不可复加也。今问善《易》者,周天之度数,四海之广狭,宇宙之相去凡为几里,上何所极,下何所据,及其转动谁所推引,日月迟疾,九道所乘[6],昏明脩短,七星迭正[7],五纬盈缩[8],冠珥薄蚀[9],四七凌犯[10],彗孛所出[11],气矢之异[12],景老之祥[13],辰极不动[14],镇星独东[15],羲和外景而热[16],望舒内鉴而寒[17]。天汉仰见,为润下之性[18];涛潮往来,有大小之变;五音六属[19],占喜怒之情;云动气起,含吉凶之候。欃、枪、尤、矢[20],旬始绛绎[21],四镇五残[22],天狗归邪[23],或以示成,或以正败。明《易》之生,不能论此也。以次问《春秋》四部、《诗》、《书》、三《礼》之家[24],皆复无以对矣。皆曰:悉正经所不载,唯有巫咸、甘公、石申、《海中》、《郄萌》、《七曜》记之悉矣[25]。余将问之曰:此六家之书,是为经典之教乎?彼将曰:非也。余又将问曰:甘、石之徒,是为圣人乎?彼亦曰:非也。然则人生而戴天,诣老履地,而求之于五经之上则无之,索之于周、孔之书则

不得，今宁可尽以为虚妄乎？天地至大，举目所见，犹不能了，况于玄之又玄，妙之极妙者乎？”

复问俗人曰：“夫乘云茧产之国[26]，肝心不朽之民[27]，巢居穴处，独目三首[28]，马间狗蹄[29]，脩臂交股[30]，黄池无男[31]，穿胸旁口[32]，廪居起石而泛土船[33]，沙壹触木而生群龙[34]，女娲地出[35]，杜宇天堕[36]，甓飞犬言[37]，山徙社移[38]，三军之众，一朝尽化，君子为鹤，小人成沙[39]，女丑倚枯[40]，贰负抱桎[41]，寄居之虫，委甲步肉[42]，二首之蛇[43]，弦之为弓[44]，不灰之木[45]，不热之火[46]，昌蜀之禽[47]，无目之兽[48]，无身之头[49]，无首之体[50]，精卫填海[51]，交让递生[52]，火浣之布，切玉之刀，炎昧吐烈[53]，磨泥漉水[54]，枯灌化形[55]，山夔前跟[56]，石脩九首[57]，毕方人面[58]，少千之劾伯率[59]，圣卿之役肃霜[60]，西羌以虎景兴[61]，鲜卑以乘鳖强[62]，林邑以神录王[63]，庸、蜀以流尸帝[64]，盐神婴来而虫飞[65]，纵目世变于荆岫[66]，五丁引蛇以倾峻[67]，肉甚振翅于三海[68]。金简玉字，发于禹井之侧[69]，《正机》、《平衡》，割乎文石之中[70]。凡此奇事，盖以千计，五经所不载，周、孔所不说，可皆复云无是物乎？至于南人能入柱以出耳[71]，御寇停肘水而控弦[72]，伯昏蹑亿仞而企踵[73]，吕梁能行歌以凭渊[74]，宋公克象叶以乱真[75]，公输飞木鸡之翩翾[76]，离朱睹毫芒于百步[77]，贲、获效膂力于万钧[78]，越人揣针以苏死[79]，竖亥超迹于累千[80]，郢人奋斧于鼻垩[81]，仲都袒身于寒天[82]，此皆周、孔所不能为也，复可以为无有乎？若圣人诚有所不能，则无怪于不得仙，不得仙亦无妨于为圣人，为圣人偶所不闻，何足以为攻难之主哉！圣人或可同

去留，任自然，有身而不私，有生而不营，存亡任天，长短委命，故不学仙，亦何怪也？”

【注释】

①七曜：日、月和火、土、木、金、水五星的合称。

②重渊：极深的泉源。《庄子·列御寇》：“千金之珠必在九重之渊。”

③局情难卒开：当依宋浙本《抱朴子》作“局情难卒阐。”

④九圣共成《易经》：传统认为，《易经》经历三圣之手：伏羲、文王、孔丘。这里可能再加上神农、黄帝、尧、舜、禹、汤等六人。

⑤弥纶：包罗，统括。《易经·系辞上》：“易与天地准，故能弥纶天地之道。”

⑥九道：月亮所行之道。《汉书·天文志》：“月有九行者，黑道二，出黄道北；赤道二，出黄道南；白道二，出黄道西；青道二，出黄道东。”

⑦七星：星宿名，属南方朱雀宫。

⑧五纬：金木水火土五颗行星。盈缩：《汉书·天文志》云：“凡五星早出为赢，晚出为缩。”

⑨冠珥、薄蚀：《汉书·天文志》颜师古注：“凡气在日上为冠、为戴，在旁直对曰珥，日月不交而食曰薄，亏毁曰食（又写作“蚀”）。”

⑩四七：二十八宿。古代天文学家把黄道的恒星分成二十八个星座，称为“二十八宿”。

⑪彗孛：彗星的光芒，引长如彗；孛星如彗，芒短，其光四出。

⑫气矢：似箭之气。《史记·天官书》：“矢黄则吉，青白黑凶。”

⑬景老：《史记·天官书》：“景星者，德星也。”“有大星曰南极老人。老人见，治安。”

⑭辰极：指北极星。

⑮镇星：土星的别称。《史记·天官书》：“太岁在甲寅，镇星在东壁。”

⑯羲和：古神话中太阳的母亲，这里指代太阳。外景：外表光炽。

⑰望舒：古神话中月亮的御者，这里指代月亮。

⑱天汉仰见为润下之性：天汉，银河。这句说银河上仰出现，是天下湿润的征兆。

⑲六属：当指六律，各种音律。

⑳欃(chán 馋)枪、尤、矢：欃枪：彗星的别名。《尔雅·释天》："彗星为欃枪。"尤：蚩尤之旗，星名。《史记·天官书》："蚩尤之旗，类彗而后曲。"矢：枉矢，星名，类似大流星。

㉑旬始绛绎：旬始，星名，出北斗旁，状如雄鸡。绛绎：绛，赤红色；绎，格绎。星名，其状如火。

㉒四镇五残：四镇，星名。《史记·天官书》："四镇星，所出四隅，去地可四丈。"五残，星名。《史记·天官书》："五残星，状如辰星，去地可六丈。"

㉓天狗、归邪：均为星名。《史记·天官书》："天狗，状如大流星，星尾有光类狗。""如星非星，如云非云，命曰'归邪'。"

㉔春秋四部：《墨子·明鬼下》载：有周《春秋》、燕《春秋》、宋《春秋》、齐《春秋》，当即"《春秋》四部"之义。

㉕巫咸、甘公、石申：都是古代星占者，巫咸在殷代，甘公、石申都为春秋时人，甘公在齐，石申在魏。《海中》、《郄萌》、《七曜》：占星书名，历史上有《海中星占验》、《郄萌占》等书。

㉖乘云茧产之国：《博物志》称："大人国，……其儿则长大能乘云而不能走。"《山海经·海外北经》称："欧丝之野，有女子跪据树欧丝。""欧丝"即"呕丝"，有吐丝作茧之义。

㉗肝心不朽：《博物志》云："无肾民，……死埋之，其心不朽，百年化为人。细民，其肝不朽，百年化为人。"

㉘独目三首：《山海经·海外北经》："一目国，国人一目在面中央。"又，《海外南经》："三首国，其人一身三首。"

㉙马间：当依孙治让校作"鸟爪"。《山海经·海内经》云："有嬴民，鸟足。"狗蹄：《山海经·大荒北经》："有犬戎国，有人人面兽身，名曰犬戎。"大概即"狗蹄"义。

㉚修臂交股"《淮南子·地形》载有"修臂国"(长臂国)及"交股民"(腿相交叉的人)。

㉛黄池无男：《山海经·海外西经》："女子国，在巫咸北。"郭璞注："有黄池，妇人入浴，出即怀妊。"

㉜穿胸旁口：《山海经·海外南经》有"贯胸国"，人们胸前都有孔。旁口：嘴长在旁边，未详。

㉝廪君起石而泛土船:《后汉书·南蛮传》说:南蛮未有君长,就投掷剑到石洞中。约定,先中者为君。又各自乘坐土船,约定,能浮者为君。只有务相这人都做到了,大家立他为君,叫"廪君"。

㉞沙壹触木而生群龙:《后汉书·哀牢夷传》说:哀牢夷的先祖有个妇女叫沙壹。在水中捕鱼时,触摸沉木怀孕,生下十个孩子,后来沉木化为龙。九个孩子见龙都逃跑,只有小儿子不跑,坐在龙背上,后做王。

㉟女娲地出:王逸注《楚辞·天问》云:"传言女娲人头蛇身。"蛇生活于地。蛇身,大概为"地出"的依据。

㊱杜宇天堕:杨雄《蜀王本纪》云:"有一男子,名曰杜宇,从天堕止,后自立为蜀王,号曰望帝。"

㊲甓飞犬言:《三国志·魏志·杜夔传》注云:"扶风马钧,巧思绝世,作发石车,以车轮悬甓数十,飞之数百步。"犬言:大概指犬戎国故事。

㊳山徙社移:《搜神记》云:"夏桀之时,厉山之亡;秦始皇之时,三山亡;周显王三十二年,宋大邱社亡。"

㊴三军之众……小人成沙:《太平御览》说:周穆王南征,一军尽化,君子为猿为鹤,小人为虫为沙。

㊵女丑倚枯:《山海经·海内西经》说:"女丑之尸,生而十日炙杀之。"又,《海外西经》云:"十日并出,炙杀女丑,于是尧乃命羿射杀九日也。"

㊶贰负抱桎:《山海经·海内西经》说:"贰负之臣曰危,危与贰负杀窫窳(蛇身人面的怪物),帝乃梏之疏属之山,桎其右足。"

㊷寄居之虫,委甲步肉:《重修政和证类本草》:"蜗牛,寄居螺蛤壳中,候螺蛤开,当自出食;螺蛤欲合,已还壳中,亦名寄居虫。"委甲步肉,是说"自出食"时丢弃甲壳,用肉体走动。

㊸二首之蛇:《山海经·海内经》:"有人曰苗民,有神焉,人首蛇身,长如辕,左右有首。"《博物志》云:"常山之蛇名卒然,有两头。"

㊹弦之为弓:《尔雅·释地》郭璞注云:枳首蛇"亦名弩弦",《石药尔雅》:"蛇脱皮,一名蛇符弓皮。"王明先生疑此即为"弦之为弓"义。

㊺不灰之木:《重修政和证类本草》:"不灰木如烂木,烧之不然。"

㊻不热之火:参见《论仙篇》注。

㊼昌蜀之禽:可能指蜀王杜宇。杜宇曾使蜀地昌盛,后来化为杜鹃鸟。参见《蜀王本纪》和《禽经》引《李膺蜀志》。

㊽无目之兽:《山海经·北次三经》说:“钩吾之山,……有兽焉,其状羊身而人面,其目在腋下,虎齿人爪,其音如婴儿,名曰‘狍鸮’。”大概因为其头上无目,故称“无目之兽”。又,《山海经·大荒北经》说:“大荒之中,……有赤兽,马状无首,名曰‘戎宣王尸’。”因无首,亦无目。

㊾无身之头:《吕氏春秋·先识览》云:“周鼎著饕餮,有首无身。”

㊿无首之体:《山海经·大荒西经》:“有人无首,操戈盾立,名曰夏耕之尸。”

(51)精卫填海:《山海经·北山经》说:发鸠山有鸟名精卫,本为炎帝小女儿,因溺死在东海,变化精卫,口衔木石填海。

(52)交让递生:交让,树木名。两树对生,一树枯则一树生,如是岁更,终不俱生俱枯也。参见《文选·左思·蜀都赋》刘渊林注。

(53)炎昧吐烈:等于说吞火吐火。《山海经·海外南经》:“厌火国,……其为人兽身黑色,火出其口中。”又,清吴任臣《山海经广注》引《本草集解》云:“南方有厌火之民,食火之兽。”

(54)磨泥漉水:未详,字面上似说磨制泥块用来过滤水。

(55)枯灌化形:未详,字面上似说灌溉枯木立即使它改变枯萎的旧形貌。

(56)山夔前跟:《山海经·大荒东经》:“有兽状如牛,苍身而无角,一足,出入水则必风雨,其名曰夔。”

(57)石脩九首:《楚辞·招魂》:“君无上天些,一夫九首,拔术九千些。”此“一夫”或指石脩。

(58)毕方人面:毕方,鸟名。《山海经·海外南经》说:毕方鸟有人面,一脚。

(59)少千之劾伯率:少千,人名。《列异传》云:“鲁少千者,得仙人符。楚王少女英为魅所病,请少千。少千未至,数十里止宿,夜有乘鳖盖车,从数千骑来,自称‘伯敬’,候少千。……(少千)从他道诣楚,为治之于女舍前。闻有风声西北去,女遂气绝,夜半乃苏。王使人寻风,于城西北得一死蛇,长数丈。小蛇数百,伏死其旁。”

(60)圣卿之役肃霜:《幽明录》云:“阳起,字圣卿。能劾百鬼,役肃霜之神,变形如奴。”肃霜:骏马。。

(61)西羌以虎景兴:《后汉书·西羌传》说:“羌无弋爰剑(人名)者,秦厉公时为秦所拘执,以为奴隶。……后得亡归,而秦人追之急,藏于岩穴中得免。羌人云:爰剑初藏穴中,秦人焚之,有景象如虎,为其蔽火,得以不死。”后爰剑被,

推为豪首。西羌由此得兴起。

⑫鲜卑以乘鳖强：《后汉书·东夷传》云："夫余国，西与鲜卑接。……初，北夷索离国王出行，其侍儿于后妊身。王还，欲杀之。侍儿曰：'前见天上有气，大如鸡子来降，我因以有身。'王囚之，后遂生男。……名曰'东明'。东明长而善射，王忌其猛，复欲杀之。东明奔走，南至掩淲水，以弓击水，鱼鳖皆聚泛水上，东明乘之得度，因至夫余而王之焉。"本文说"鲜卑"，大概为"夫余"之误。

⑬林邑以神录王：《晋书·林邑国传》说：林邑国范文曾在水边牧牛，得两条鲤鱼，化成铁，铸而为刀。对石嶂赌咒："若破石嶂，是有神灵。"进斫石。石解。范文后来成为林邑国王。

⑭庸，蜀以流尸帝：杨雄《蜀王本纪》说："荆人鳖令死，其尸流亡，随江水上至成都，见蜀王杜宇，立以为相。杜宇号望帝，自以德不如鳖令，以其国禅之，号开明帝。"

⑮盐神婴来而虫飞：《后汉书·南蛮传》说：巴郡南郡长廪君乘土船到盐阳。盐神来，要求廪君留下共处。廪君不同意。盐神暮来留宿，白日化为虫。廪君派人拿青缕给盐神，说："婴（缠绕）此即相宜，与女俱生。"盐神接受青缕而自婴。

⑯纵目世变于荆岫：纵目，眼睛竖着长。《华阳国志·蜀志》说："蜀王蚕丛纵目。"世变，指鳖令受禅为帝。

⑰五丁引蛇以倾峻：杨雄《蜀王本纪》云："秦王献美女于蜀王。蜀王遣五丁迎五女，见一大蛇入山穴中。五丁引蛇，山崩。五女上山化为石。"

⑱肉甚振翅于三海："肉甚"，宋浙本《抱朴子》作"内甚"。《博物志·外国》云："羽民国民，有翼，飞不远。"疑"内甚振翅于三海"即指"羽民国"之人。

⑲金简玉字，发于禹井之侧：孔灵符《会稽记》说："会稽山南有宛委山，其上有石篑，壁立干云；昔禹治洪水，厥功未就，发石篑，得金简字，以知山河体势，于是疏导百川。"

⑳《正机》、《平衡》割乎文石之中：本书《辨问篇》云："《灵宝经》有《正机》、《平衡》、《飞龟授帙》凡三篇，皆仙术也。吴王伐石以治宫室，而于合石之中，得紫文金简之书。"

㉑南人能入柱以出耳：南人，当为人名。未详。这是说他能走入柱子并将耳朵露出来。

㉒御寇停肘水而控弦：《列子·黄帝》说："列御寇为伯昏瞀人射，措杯水

其肘上。发之，镝矢复沓，方矢复寓。”

⑦③伯昏蹑亿仞而企踵：《列子·黄帝》说：“列御寇为伯昏瞀人射，……。伯昏瞀人曰：‘当与汝登高山，履危石，临百仞之渊，汝能射乎？’御寇伏地，汗流至踵。”

⑦④吕梁能行歌以凭渊：《庄子·达生》：“孔丘观于吕梁，悬水三千仞，流沫四十里，鼋鼍鱼鳖之所不能游也，见一丈夫游之，数百步而出，被发行歌，而游于塘下。”

⑦⑤宋公克象叶以乱真：《韩非子·喻老》：“宋人有为其君以象为楮叶者，三年而后成，乱之楮叶之中而不可别也。”克：通“刻”。象：象牙。

⑦⑥公输飞木鸹之翩翾：《墨子·鲁问》：“公输子削竹木以为鹊，成而飞之，三日不下。”鸹(xuán 玄)：燕类。

⑦⑦离朱睹毫芒于百步：离朱，人名，传说中视力极好的人。《慎子》说：“离朱之明，察秋毫之末于百步之外。”

⑦⑧贲、获效膂力于万钧：贲，孟贲，又名“孟说”。获，乌获。两人都是战国力士。《史记·秦本纪》云：“秦武王有力好戏，力士任鄙、乌获、孟说毕至大官。”

⑦⑨越人揣针以苏死：越人，秦越人，即扁鹊。虢太子假死，越人用针石使之复活。

⑧⓪竖亥超迹于累千：竖亥，人名，能健步如飞。《山海经·海外东经》：“帝命竖亥步自东极，至于西极，五亿十万九千八百步。”

⑧①郢人奋斧于鼻垩：《庄子·徐元鬼》：“郢人垩漫其鼻端，若蝇翼，使匠石斫之。匠石运斤成风；……尽垩而鼻不伤。”

⑧②仲都袒身于寒天：《新论》：“王仲都能忍寒暑，乃以隆冬盛寒日，令袒载驷马于上林，昆明池上环冰而驰。”

【译文】

有人说：“如果神仙之道可以追求的话，《五经》为什么不记载？周公、孔子为什么不谈及？圣人为什么不能超度尘世？最聪明的人为什么不能长生不老呢？如果连周公、孔子都不知道，那么他们不能算是圣人；如果他们知道了却不去学习，那么这就说明世间本没有神仙之道。”抱朴子回答：“每个人的星宿都各自有所逢遇，这个

道理已经在其他篇目里详细论述过了。您可以算是头顶着盆去仰望天空，看不见日月五星的辉煌；片刻间伸长了脖子望大河，不懂得极深渊潭的奇特。《五经》所不记载的东西是无限的，周公、孔子没有言及的道理也很不少。我只为您略微说说那万分之一的情况。虽然您认为是夸大而讥笑不已，而我局促的情怀难以在片刻间畅谈，姑且让您听听大致的情况吧。天地是事物中最伟大的，九个圣哲共同撰写了《易经》，足以涵盖阴阳之道，无以复加了。但假如问起那擅长《易经》的人：周天的度数有多少，四海的宽窄如何，宇宙相距一共有几万里，天空的极限在何处，大地的依托在哪里，天地的运转是谁推动拉引，太阳月亮运行的迟缓疾迅，月亮运行的九种轨道，黄昏、黎明的长短，南方朱雀七星的更替邪正，金、木、水、火、土五星的早出晚现，冠气珥气和日月的薄蚀，二十八宿的凌犯，彗星和孛星的出现，似箭之气的变异，景星老人星的吉祥，北极星的不运动，镇星独自在东方。太阳外表火炽而热烈，月亮内向映照而寒冷，银河上仰出现是上天潮湿的征兆，潮水来往有大小的规律，五音六律能占卜喜怒的情感，风起云涌包含着吉凶的征侯，彗星、蚩尤之旗星、枉矢星、旬始星、绛绎星、四镇星、五残星、天狗星，以及归邪星云，有的表示成功，有的暗示失败。明了《易经》的书生，却不能评论这些天象。依次再请教研究四部《春秋》、《诗经》、《尚书》，以及“三礼”的学者，都将无可对答。都会说：这些都是正规经典所不记载的，只有巫咸、甘公、石申等人，及《海中》、《郄萌》、《七曜》等书才记述详尽。我将问问他们：这六种人和书可算是经典的教化吗？他们必将回答说：不是的。我又将问问他们：甘公、石申之流可算是圣人吗？他们也将回答说：不然。既然如此，那么人们出生后就顶着天，到老年还踏着地。这些知识，到《五经》中去寻求，却找不到；到周公、孔子的书中去检索，又查不得。这难道可以完全认为是虚无的吗？天地最大，举目望去，所看见的尚且还不能了然，何况那些玄而又玄，妙中最妙的道理呢？”

抱朴子又追问俗人:“那乘驾云彩,吐丝作茧的国家,心脏不败肝脏不朽的百姓,有人在巢穴居住,有人只有一只眼睛,有的却有三个脑袋,有的人的身躯却长着鸟的脚爪,有的人的身体却生有狗的蹄子,有的臂膀很长,有的脚股交叉,黄池一带没有男人,有的胸中有孔窍可以贯穿,有的嘴长在旁边,廪君能使石头轻起,使土船浮行,沙壹触模树木就生下一群小龙,女娲从地下出生,杜宇从天空堕下,甓瓦飞起,狗能说话,高山会迁徙,神社能转移,众多的三军,在一早晨变化,君子变成仙鹤,小人变成沙粒,女丑倚靠着被晒死,贰负在疏属山被桎梏,还有寄居的虫豸能委弃甲壳,肉身出走,以及两个头的蛇,能蜕变为蛇弓,有不能烧成灰的树木,有不会发热的火焰,以及使蜀地昌盛的杜宇变成的鸟,没有眼睛的野兽,没有身体的头颅,没有头颅的身体,精卫鸟誓填沧海,交让树交互生长,在火中浣洗的布料,能切割玉石的刀剑,能吞下和吐出烈火,磨制泥块过滤清水,灌溉枯木使之变形,山夔的脚跟向前,石脩长着九个脑袋,毕方鸟长着人的脸,少千能威镇伯率之鬼,圣卿能役使肃霜之神,西羌因为老虎的影子蔽护而兴盛,鲜卑由于乘骑大鳖而强大,林邑国范文因为神符而称王,庸蜀国用流下的尸体作为帝王,盐神化虫用青缕缠绕,蜀王长着竖目,被荆人鳖令篡权,五个力士推动巨蟒而使山崩倒,内甚振动翅膀飞越三海,金简策,玉文字,在禹井边被发现,《正机》、《平衡》等书籍,从文石中被剖出。凡此种种奇异的事情,大约要用千万来数计,五经都没有记载,周公、孔子也不说,可以说都没有这些事物吗?至于南人能走入柱子并且将耳朵露出来,列子将一杯水放在肘上而射箭,伯昏登高山,履危石还踮着脚尖,有人能在吕梁面对深渊急浪而游泳高歌,宋人有能雕刻象牙成叶片而足以乱真的,公输般能制作木鸟而翱翔天空,离朱能看清百步外毛发麦芒大小的东西,孟贲、乌获能凭万钧臂力献技,扁鹊怀揣针石就起死回生,竖亥健步如飞,日行千里,匠石能奋起斧头砍掉郢人鼻尖的小垩土,王仲都能在寒冬赤身裸体。这些,都

是周公、孔子所不能做到的，但就此可以认为这些事没有吗？如果意识到圣人的确有不能作到的，就不要奇怪他们学不到神仙，就是不能当神仙也与他们成为圣人无妨。身为圣人，偶有不能，哪里能作为攻击发难的理由呢？有的圣人可以将离地为仙和留世作圣等同，全凭自然，拥有着自身却不存有私心，拥有着生命却不经营私利，生生死死全由着上天，寿命长短全交给命运，所以，他们不学习仙道，又有什么可奇怪的呢？”

卷九　道　　意

【题解】

“道”是先秦道家的最高哲学范畴。《老子》第二十五章云：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰‘道’。”又在首章云：“道可道，非常道。”庄子继承了这一思想，在《庄子·大宗伯》中说：“夫道，有情有信，无为无形，可传而不可受，可得而不可见；自本自根，未有天地，……”后来的道教将“道”改造成最高教理和信仰核心，认为它是宇宙万物的本原与主宰，无生无死，亘古长存，并主张通过修炼与“道”合一，从而长生久视。

本卷先言道的特征：无名，无而实有，有而若无，无数，无形，无音，无边，但又无所不存，无所不能。

接着谈得道者遵循道以养生，俗人则违反道旨，以求神祭祷来求长生，这是荒谬的。

再下面，以史例说明佞神无益，又以史例说明不佞神无害。

又作结论，指出不明道旨，盲从只懂小术的道士的荒唐，主张统治者严刑峻法地打击这些民间道教派别的小道术，下面举张角

等为例，说明这些小道术危害大，而民众愚昧荒诞的事件多。

最后，抱朴子回答为什么不懂道术却会长寿的问题：原因不一，有人积有阴德，有人是命中注定，也有人是例外情况等等。但不能因此就不学道术，必须有备无患。

【原文】

抱朴子曰：道者，涵乾括坤，其本无名[①]。论其无，则影响犹为有焉；论其有，则万物尚为无焉。隶首不能计其多少[②]，离朱不能察其仿佛。吴札、晋野竭聪[③]，不能寻其音声乎窈冥之内；猗狶犭步猪疾走[④]，不能迹其兆朕乎宇宙之外[⑤]。以言乎迩，则周流秋毫而有余焉；以言乎远，则弥纶太虚而不足焉[⑥]。为声之声，为响之响，为形之形，为影之影[⑦]。方者得之而静，员者得之而动，降者得之而俯，升者得之以仰。强名为“道”，已失其真[⑧]，况复乃千割百判，亿分万析，使其姓号至于无垠，去道辽辽，不亦远哉！

俗人不能识其太初之本，而修其流淫之末。人能淡默恬愉，不染不移，养其心以无欲，颐其神以粹素，扫涤诱慕，收之以正，除难求之思，遣害真之累，薄喜怒之邪，灭爱恶之端，则不请福而福来，不禳祸而祸去矣。何者？命在其中，不系于外，道存乎此，无俟于彼也。患乎凡夫不能守真，无杜遏之检括[⑨]，爱嗜好之摇夺[⑩]，驰骋流遁，有迷无反，情感物而外起，智接事而旁溢，诱于可欲，而天理灭矣，惑乎见闻，而纯一迁矣。心受制于奢玩，情浊乱于波荡[⑪]，于是有倾越之灾[⑫]，有不振之祸[⑬]，而徒烹宰肥腯[⑭]，沃酹醪醴[⑮]，撞金伐革[⑯]，讴歌踊跃，拜伏稽颡[⑰]，守请虚

坐[18]，求乞福愿，冀其必得，至死不悟，不亦哀哉！若乃精灵困于烦忧，荣卫消于役用。煎熬形气，刻削天和。劳逸过度，而碎首以请命；变起膏肓，而祭祷以求痊；当风卧湿，而谢罪于灵祇；饮食失节，而委祸于鬼魅。蕞尔之体[19]，自贻兹患，天地神明，曷能济焉？其烹牲罄群，何以补焉？夫福非足恭所请也，祸非禋祀所禳也。若命可以重祷延，疾可以丰祀除，则富姓可以必长生，而贵人可以无疾病也。夫神不歆非族[20]，鬼不享淫祀[21]；皂隶之巷[22]，不能纡金根之轩[23]；布衣之门，不能动六辔之驾[24]。同为人类，而尊卑两绝，况于天神，缅邈清高，其伦异矣，贵亦极矣。盖非臭鼠之酒肴，庸民之曲躬，所能感降，亦已明矣。夫不忠不孝，罪之大恶，积千金之赂，太牢之馔[25]，求令名于明主，释愆责于邦家[26]，以人释人，犹不可得，况年寿难获于令名，笃疾难除于愆责，鬼神异伦，正直是与，冀其曲祐，未之有也。夫惭德之主[27]，忍诟之臣[28]，犹能赏善不须贷财，罚恶不任私情，必将修绳履墨，不偏不党[29]，岂况鬼神，过此之远，不可以巧言动，不可以饰赂求，断可识矣。

楚之灵王[30]，躬自为巫，靡爱斯牲，而不能却吴师之讨也；汉之广陵[31]，敬奉李须，倾竭府库，而不能救叛逆之诛也；孝武尤信鬼神，咸秩无文[32]，而不能免五柞之殂[33]；孙主贵待华向[34]，封以王爵，而不能延命尽之期。非牺牲之不博硕，非玉帛之不丰醲，信之非不款，敬之非不重，有丘山之损，无毫厘之益，岂非失之于近，而营之于远乎？

第五公诛除妖道[35]，而既寿且贵；宋庐江罢绝山祭[36]，

而福禄永终；文翁破水灵之庙[37]，而身吉民安；魏武禁淫祀之俗[38]，而洪庆来假。前事不忘，将来之鉴也。明德惟馨[39]，无忧者寿，啬宝不夭[40]，多惨用老[41]，自然之理，外物何为！若养之失和，伐之不解，百疴缘隙而结，荣卫竭而不悟，太牢三牲，曷能济焉？俗所谓道率皆妖伪，转相诳惑，久而弥甚，既不能修疗病之术，又不能返其大迷，不务药石之救，惟专祝祭之谬，祈祷无已，问卜不倦，巫祝小人，妄说祸祟，疾病危急，唯所不闻，闻辄修为，损费不訾[42]，富室竭其财储，贫人假举倍息，田宅割裂以讫尽，箧柜倒装而无余。或偶有自差，便谓受神之赐；如其死亡，便谓鬼不见赦。幸而误活，财产穷罄，遂复饥寒冻饿而死，或起为劫剽，或穿窬斯滥[43]，丧身于锋镝之端，自陷于丑恶之刑，皆此之由也。或什物尽于祭祀之费耗，縠帛沦于贪浊之师巫[44]，既没之日，无复凶器之直[45]，衣衾之周，使尸朽虫流，良可悼也！愚民之蔽，乃至于此哉！淫祀妖邪，礼律所禁。然而凡夫终不可悟。唯宜王者更峻其法制，犯无轻重，致之大辟[46]，购募巫祝不肯止者，刑之无赦，肆之市路[47]，不过少时，必当绝息，所以令百姓杜冻饥之源，塞盗贼之萌，非小惠也。

【注释】

①其本无名：《老子》："无名，天地之始。"

②隶首：传说黄帝时人，始作算数。

③吴札、晋野：吴国季札和晋国师子野，都是春秋时长于鉴别音乐的人。

④猢(zhōu 肘)狶(xī 西)猀猪：都是野兽名，这里取其善跑。

⑤迹：追踪。兆朕：兆，龟甲坼裂的纹；朕，船的缝隙，引申为能预见事机的微小迹象。宇宙：指四方上下和古往今来。

⑥太虚：深玄的太空。《庄子·知北游》："是以不过乎昆仑，不游乎太虚。"

⑦为声之声，为响之响，为形之形，为影之影：大意为：成为有声的声音，成为发响的响声，成为有形的形体，成为成影的影子。

⑧强名为道，已失其真：《老子》云："道可道，非常道。"

⑨杜遏：杜塞遏止。检括：遵守法度。

⑩摇夺：撼动掠夺。

⑪波荡：奔走竞争。《晋书·刘弦传》："顷者多难，淳朴弥凋，臣辄以征士刘朝补零陵太守，庶以惩波荡之弊，养退让之操。"

⑫倾越：倾倒。越：坠落。

⑬不振：无法挽救。振，救济。

⑭腯(tú 图)：肥壮。

⑮沃酹：酹酒祭祀鬼神。《后汉书·桥玄传》："不以斗酒只鸡过相沃酹。"这里指滥饮。

⑯金、革："金"指编钟；"革"指鼓乐。

⑰稽颡(qǐ sǎng 起嗓)：以头触地的叩头。

⑱守请：当依宋浙本《抱朴子》作"守靖"。靖：恭敬的样子。

⑲蕞(zuǐ 最)尔：小的样子。

⑳歆(xīn 新)：古人认为神鬼享受的祭物的气味。非族：不同族类的人。《左传·僖公》十年："神不歆非类，民不祀非族。"

㉑淫祀：不合礼制的祭祀。《礼记·曲礼下》："非其所祭而祭之，名曰'淫祀'。"

㉒皂隶：奴隶。

㉓金根之轩：金根车，车名，是一种用黄金装饰的豪华车。

㉔六辔：古代驾四匹马，所用为六根缰绳。

㉕太牢：宴会或祭祀用牛、羊、猪各一头的，叫一太牢。

㉖愆(qiān 千)：罪过。愆责：罪责。

㉗惭德：因办事有憾而心中含愧。《尚书·仲虺之诰》："成汤放桀于南巢，惟有惭德。"

㉘忍诟：忍受耻辱。《庄子·让王》："汤曰：'伊尹何如？'曰：'强力忍诟。'"这里指因内疚而忍耻。

㉙不偏不党：不偏颇不结私党。《尚书·洪范》："无偏无党，王道荡荡。"

㉚楚灵王：桓谭《新论》说："昔楚灵王骄逸轻下，信巫祝之道，躬执羽绂，起舞坛前。吴王来攻，其国人告急，而灵王鼓舞自若。"

㉛汉广陵：指汉武帝儿子广陵王。《汉书·武五子传》说：广陵王为作太子，请女巫李须，请鬼作法。事败自杀。

㉜咸秩无文：祭祀众神，都遵循秩序，虽然不在礼文者亦祀之。语见《尚书·洛诰》。

㉝五柞：地名。《汉书·武帝纪》说：武帝死在五柞宫中。

㉞孙主：指孙权。《三国志·吴志·孙权传》说孙权迷信妖神王表，用辅国将军罗阳王印绶迎之。

㉟第五公诛除妖道："第五"是姓，名"伦"。《后汉书·第五伦传》说：第五伦为会稽太守，会稽民众信鬼神，大废财产。第五伦严禁祭祀，百姓平安。

㊱宋庐江罢绝山祭：宋庐江，指宋均，庐江为他作官处。《后汉书·宋均传》说，庐江郡有唐、后两山，百姓共祭山神。巫师从中害民，宋均罢绝此风。

㊲文翁破水灵之庙：《汉书·文翁传》说，汉景帝时，文翁为蜀郡太守，听说江水神尝淹死人，拔剑挥砍，江神再不为害。

㊳魏武禁淫祀之俗：魏武，指曹操。《三国志·魏武传》说：曹操作济南相时，禁绝淫祀。

㊴明德惟馨：明澄的品德才像香气远扬。语见《尚书·君陈》。

㊵啬宝不夭：爱惜精蕴就不会夭折。《吕氏春秋·先己》："凡事之本，必先治身，啬其大宝。"

㊶惨：忧伤。用：因而。

㊷訾(zī资)：计量。不訾：无法计量。

㊸穿窬斯滥：穿，穿墙。窬，通"逾"，翻墙。穿窬：指穿壁越墙的偷盗行为。斯滥：由此放肆。

㊹縠(hú胡)：绉纱。

㊺凶器：指棺材。《周礼·天官·阍人》："丧服凶器不入宫。"直：钱财。

㊻大辟：死刑。

㊼肆：执行死刑后陈尸示众。《论语·宪问》："吾力犹能肆诸市朝。"

【译文】

抱朴子说：道这个东西，包含了乾坤，它本来是没有名字的。说

它没有吧，那么即使是影子、回声都是实有的；说它有吧，那么即使是万物都有它们虚无的一面。隶首不能算出道的数量，离朱不能看清它的大致轮廓。吴国季札和晋国师旷尽其耳力，不能在幽深绵邈之中寻找它的声音；善于奔跑的野兽飞快地奔走，也不能在时间空间的外边追踪它的迹象。要从近处来谈道，那么在秋天野兽的细毛间周转游动而有余地；要从远处来谈道，那么深玄的太空囊括也还嫌不够充填。成为有声的声音，成为发响的响声，成为有形的形体，成为成影的影子。方正的得以静谧，圆转的得以运动，向下的得以俯瞰，上升的得以仰瞻。勉强的叫它做"道"，已经丧失了真实，何况还千次割剖百次撕裂，亿回分开万回离析，使得它的名号达到无边无际之处，这离开道的本旨遥遥无际，岂不是太远了吗？

凡俗之人不能辨识原始的根本，反倒去修治杂乱的末节。别人能够淡泊恬愉，不受污染，不被改变，用没有私欲来修养心灵，用纯粹素静来涵养神志，扫除涤荡利诱虚荣，用正当的心理收敛自己，弃除难以追求的心态，排遣危害真素的拖累，削除欢喜发怒的邪念，灭掉热爱憎恶的端倪，这样，就能不必请乞福份而福份自来，不必禳除灾祸而灾祸自去。为什么呢？因为命运决定于内因，而不取决于外因；养身之道存在于自己，不必等待别人。只担心凡庸之辈不能保守真率，没有杜塞遏止的约束，听凭爱好的撼动掠夺，一任情愫奔走流动，只有迷途而没有返归。情怀被外物打动就产生外在的举动，智慧接触事物就从旁边流泄，被欲望所引诱，天然的事理就泯灭了；被见闻所迷惑，纯粹的天性就改变了。心灵被奢侈玩乐所制约，情怀被奔波竞争所扰乱。因此，有倾覆坠落的灾祸，有不能挽救的忧患，却徒然屠宰烹煮肥羊肥牛，滥饮甘醇美酒，撞击编钟，敲响鼓乐，踊跃跳舞，跪拜叩头，保持恭敬，白白打坐，乞求神灵，祈祷保佑，希望一定要得到福份，到死也不醒悟，岂不是很可悲的吗？至于精神心灵被烦忧所用，荣气卫气被役使消磨，煎熬身形元气，削弱天然平和，劳逸过度，却叩破脑袋去请求好命运。蜕化变易从

膏肓出现，却祭祀祈求痊愈；对着劲风潮湿地躺卧，却朝着神灵请罪；饮用进食失去了节制，却归罪于鬼怪妖魔。凭着渺小的身体，自己给自己带来这些祸患，天地神灵怎么能救护呢？哪怕他烹煮牲口，杀完了畜群，又有什么补益呢？福份并不是殷勤的恭敬所能请求的，灾祸也不是祭祀鬼神所能解除的。假如生命可以用重重的祭品来延长，疾病可以由丰厚的牺牲来除弃，那么富裕之家可以必定长生不死了，显贵人物也可以没有疾病了。神不品尝不同族类人的祭品，鬼不享用非礼的牺牲；奴隶的街巷，不能留住金根高车；普通的门前，不能有劳六辔大驾。同属人类，但尊贵卑贱截然有别，何况天神遥远清高，他们的身份与人间迥异，他们的高贵也到了极点了。当然不是臭老鼠一般的酒食菜肴，平凡百姓的打躬作揖所能感动降临的，这也是很明白的了。不忠于君上，不孝敬父母，这是罪恶中厉害的，积累起千金的财物，太牢的珍羞，到圣明君主那里去追求美名，向国家要求解脱罪责，对人类请求宽恕人自身，尚且不可能，何况长寿的获得难于获得美名，痼疾比罪责难以消除，鬼神与人并非同类，只讲正直公正，希望得到它们不合理的保佑，是从来没有的事。那些于道德感到羞愧的君主，怀有内疚而忍悔的臣下，尚且能不凭财物而赏赐善人，不徇私情而处罚恶行，一定要信守规矩，遵循绳墨，不偏不颇，不结党营私，何况鬼神的规矩比人类更高远，不能用花言巧语来打动，不能以修容饰貌来贿赂，这是可以明辨的。

楚国的灵王，亲自当巫师，不吝惜这种牺牲，却不能使吴国的军队讨伐退却；汉代的广陵王，敬重恭奉李须，用尽仓库的钱财，却不能自我解救叛逆的诛杀；汉武帝尤其信奉鬼神，祭祀遵循秩序，虽然不在礼文的也祭祀，却不能免除五柞宫的死亡；孙权厚待华向，拿王爵封给他，却不能延续命运完结的日期。这并非祭祀的牺牲不多不大，也并非祭祀的玉石布帛不丰厚，信仰并不是不诚挚，恭敬并不是不郑重，却只有山丘般的损失，而没有丝毫的收益，岂

不是在近处有所失，却经营得太遥远了吗？

第五伦诛杀除掉妖道，却既长寿又显贵；宋均罢除对山神的祭祀，却伴随福禄长终；文翁毁坏水神的庙宇，却自身吉利而百姓安宁；曹操禁止非份祭祀的风俗，却洪福来临。从前的事不忘记，就是未来的借鉴，明澄的品德才像香气远扬，没有忧患的人才会长命延寿；珍惜精蕴的人才不会夭折。忧患过多因而衰老，这是自然的法则，借助身外之物又有什么帮助！如果修养失去了中和，损毁自己而不解脱，百病就会乘机而聚结，荣气卫气枯竭却不醒悟，这样，用太牢的牛、羊、猪三种牲畜，哪里能有所补救呢？俗人所说的道士大都是妖道虚假，相互欺骗迷惑，时间久了越来越厉害，既不能修炼治病疗疾的方术，又不能从大迷乱中返归，还不致力于药物针石的救济，只是专注于祭祀的谬误，祈祷不已，占卜不倦。巫师等小人，胡说灾祸神殃。凡人疾病危急的时候，只怕没有听闻办法，只要听说就去努力，损耗的费用难以计数。富贵人家用尽他们储存的财物，贫困的人家去借贷不惜加倍的利息，田园房宅割裂卖出以致于卖完，箱子柜子倒空了没有余物。如果偶尔自己病愈，就认为接受了神的恩赐；如果死亡了，就认为是鬼不赦免。幸而在谬误中捡了一条命，但财产已经用光，于是就饥寒交迫，冻饿死去；有的就挺而走险，干起抢劫勾当，有的穿壁逾墙而由此放肆。要么在刀锋箭镝下丧命，要么使自身陷入丑恶的徒刑下，都是由此而起。有的人所有财物都在祭祀的花费中用尽，丝帛都在贪鄙的巫师上消耗，到死的那天，不再有买棺材的钱财，以及完整裹尸的衣裳被子，使得尸体腐朽，蛆虫横流，的确值得哀悼。愚笨民众的蒙昧竟然达到这样的程度啦！非份的祭祀及装神弄鬼的恶行，是礼法刑律所禁止的。然而，凡庸匹夫始终不能醒悟。只适宜于君王使法制更严峻，犯法无论轻重，统统判为死刑，在闹市大路上行刑陈尸示众。不过极短时间，这些祭祀恶行一定会绝迹，这是为老百姓堵塞挨冻受饿的源头，杜绝盗贼产生的萌芽，并不是小恩小惠呵！

【原文】

曩者有张角、柳根、王歆、李申之徒[1]，或称千岁，假托小术，坐在立亡，变形易貌，诳眩黎庶，纠合群愚，进不以延年益寿为务，退不以消灾治病为业，遂以招集奸党，称合逆乱[2]，不纯自伏其辜[3]，或至残灭良人，或欺诱百姓，以规财利，锦帛山积，富逾王公，纵肆奢淫，侈服玉食[4]，妓妾盈室，管弦成列，刺客死士，为其致用，威倾邦君，势凌有司[5]，亡命逋逃，因为窟薮[6]。皆由官不纠治，以臻斯患，原其所由，可为叹息！吾徒匹夫，虽见此理，不在其位，末如之何！临民官长[7]，疑其有神，虑恐禁之，或致祸祟，假令颇有其怀[8]，而见之不了，又非在职之要务，殿最之急事[9]，而复是其愚妻顽子之所笃信，左右小人，并云不可，阻之者众，本无至心而谏，怖者异口同声，于是疑惑，竟致莫敢，令人扼腕发愤者也。余亲见所识者数人，了不奉神明，一生不祈祭，身享遐年，名位巍巍，子孙蕃昌，且富且贵也。唯余亦无事于斯，唯四时祀先人而已。曾所游历水陆万里，道侧房庙，固以百许，而往返径游，一无所过，而车马无颇覆之变，涉水无风波之异，屡值疫疠，当得药物之力，频冒矢石，幸无伤刺之患，益知鬼神之无能为也。又诸妖道百余种，皆煞生血食，独有李家道无为为小差[10]。然虽不屠宰，每供福食，无有限剂，市买所具，务于丰泰，精鲜之物，不得不买，或数十人厨，费亦多矣，复未纯为清省也，亦皆宜在禁绝之列。

或问李氏之道起于何时。余答曰：吴大帝时[11]，蜀中有

李阿者，穴居不食，传世见之，号为“八百岁公”。人往往问事，阿无所言，但占阿颜色：若颜色欣然，则事皆吉；若颜容惨戚，则事皆凶；若阿含笑者，则有大庆；若微叹者，即有深忧。如此之候，未曾一失也。后一旦忽去，不知所在。后有一人姓李名宽，到吴而蜀语，能祝水治病颇愈，于是远近翕然⑫，谓宽为李阿，因共呼之为“李八百”，而实非也。自公卿以下，莫不云集其门，后转骄贵，不复得常见，宾客但拜其外门而退，其怪异如此。于是避役之吏民，依宽为弟子者恒近千人，而升堂入室高业先进者⑬，不过得祝水及三部符、导引、日月行气而已⑭，了无治身之要，服食神药，延年驻命、不死之法也。吞气断谷，可得百日以还，亦不堪久，此是其术至浅可知也。余亲识多有及见宽者，皆云宽衰老羸悴，起止咳噫⑮，目瞑耳聋，齿堕发白，渐又昏耗，或忘其子孙，与凡人无异也。然民复谓宽故作无异以欺人，岂其然乎？吴曾有大疫，死者过半。宽所奉道室，名之为“庐”，宽亦得温病，托言入庐斋戒，遂死于庐中。而事宽者犹复谓之化形尸解之仙⑯，非为真死也。夫神仙之法，所以与俗人不同者，正以不老不死为贵耳。今宽老则老矣，死则死矣，此其不得道，居然可知矣⑰，又何疑乎？若谓于仙法应尸解者，何不且止人间一二百岁，住年不老，然后去乎？天下非无仙道也，宽但非其人耳。余所以委曲论之者⑱，宽弟子转相教授，布满江表⑲，动有千许，不觉宽法之薄，不足遵承而守之，冀得度世，故欲令人觉此而悟其滞迷耳。

天下有似是而非者，实为无限，将复略说故事，以示后人之不解者。昔汝南有人于田中设绳罥以捕獐而得者[20]，其主未觉。有行人见之，因窃取獐而去，犹念取之不事。其上有鲍鱼者[21]，乃以一头置罥中而去。本主来，于罥中得鲍鱼，怪之，以为神，不敢持归。于是村里闻之，因共为起屋立庙，号为“鲍君”。后转多奉之者，丹楹藻棁[22]，钟鼓不绝。病或有偶愈者，则谓有神，行道经过，莫不致祀焉。积七八年，鲍鱼主后行过庙下，问其故，人具为之说。其鲍鱼主乃曰：“此是我鲍鱼耳，何神之有？”于是乃息。

【注释】

①张角、柳根、王歆、李申：张角、王歆，都是东汉农民起义领袖。张角为太平道创始人，建立黄巾军；王歆为与赤眉军同时起义的首领之一。柳根：疑为刘根，《后汉书·方术传》说他有道术，炫惑百姓。李申：未详。

②称合：举合，举兵合力。

③不纯：当依宋浙本《抱朴子》作“不纟”。“纟”即“纠”。不纠：不矫正错误。

④侈服玉食：当依宋浙本《抱朴子》作“侯服玉食”。“侯服玉食”为当时成语。

⑤有司：官吏。

⑥窟薮：洞穴水泽。这里指“避风港”。

⑦临：监临，治理。

⑧怀：这里指依据。

⑨殿最：古代考核军功或政绩时，以上等为最，下等为殿，或首名为最，末尾为殿。

⑩无为为小差：无所施为算是有小差别。

⑪吴大帝：指孙权。

⑫翕(xī 西)然：心悦诚服的样子，这里指归服。

⑬升堂入室：登上堂屋，还没有进入室内。比喻学业有成，但须更进一步。

语出《论语·先进》。

⑭日月行气：行气的一种。《灵剑子·服气第三》："存心中之气，以意送之归脐下气海之中，夹之日月，左肾为日，右肾为月，此乃两畔同升，合为一。"当即"日月行气"的一种。

⑮噫：气壅塞而忽通。这里义同"咳"。

⑯尸解：道教认为修道者死后，留下形骸，魂魄离去成仙，叫"尸解"。参见《云笈七签》卷八四至八六。

⑰居然：昭然。

⑱委曲：反复委婉地。

⑲江表：长江以南地区。从中原看，地处长江之外，故称"江表"。

⑳汝南：古郡名，郡址历代多有变化。罥（juàn 倦）：捕鸟兽的绳套。獐（zhāng 章）：一种小型鹿类。

㉑鲍鱼：干鱼。

㉒棁（zhuó 浊）：梁上短柱。

【译文】

过去，有张角、柳根、王歆、李申之流，他们有的自称活了一千岁，假借小的道术，如像坐在立亡，改变形貌等，用来欺骗百姓，聚合群氓，从远者说，不把延年益寿作为目标，从近处看，不把消灾除病作为事业，就因此招集奸党，举兵汇合反叛分子，而又不纠正自己，招致罪行，以至连累坑害良民。有的欺骗利诱老百姓，去谋取财富，他们的钱财像山一样堆积，财富超过王公贵族，恣意骄奢淫逸，穿王侯的衣服，吃最好的食物，妻妾挤满了房屋，乐队排成了队列。刺客杀手，为他们网罗使用，威风压倒了国君，权势凌驾于官员，亡命在逃之徒，以他们作为避风港。这都是由于官府不纠正治理，才带来这样的祸患，追溯其原因，可以为之叹息。我只不过是个普通男子，虽然看清这些道理，但不处在那位置上，拿它也无奈何！治理百姓的长官们，怀疑他们有神相助，害怕禁止他们也许会带来灾祸。以为，假如他们确有所依据，而自己看得不清，又不是处在主要

职位上，镇守着最关键的急切事务，再加上他们愚笨的妻子顽劣的孩子深深相信，左右的小人，都说不能禁止，阻扰的人多，本来没有真心劝谏，怕事者又异口同声，因此疑惑，竟然没有人敢于出来制止，这真是令人扼住手腕，发泄愤懑的事！我亲自看见和认识的几个人，完全不信奉神仙，一生也不祈祷祭祀，却自享长寿，名位尊贵，子孙昌盛繁衍，既富有又高贵。就是我也在这些事上没有行动，只是四季祭祀祖先而已。我曾游历过的水道旱路有一万里，道边的庙宇大约总有一百多所，但我往来经由，全不拜访，但车马并没有倾覆的变故，渡水没有风浪的妖异。多次碰到瘟疫，应当是得到药物效力的保护，频频冒着箭头石块，幸而没有受伤的祸患，从而更知道鬼神无能为力。还有那些妖邪的道派一百多种，都杀生食肉，只有李家道派无所施为，算是稍有差异。但是虽然不屠宰，却每每供给祭祀物品，没有剂量限制，买来的祭品尽力丰厚，精美新鲜的食物，不得不买，以至有几十个人下厨房，浪费也太多了，都不能算是纯粹的清静节省，也都应该在禁止断绝之列。

有人问：李家之道在何时兴起的？我回答说：吴大帝孙权的时候，蜀郡中有个叫李阿的，住在洞穴里不食谷物，据说世上有人看见过他，号称“八百岁公”。人们每每问他问题，李阿并不答话。人们只注视他的表情就可占卜吉凶：如果脸色欣喜，那么办事就吉利；如果容颜悲戚，那么办事就凶险；如果李阿含笑，就有大喜事；如果微微叹息，就有深深忧患。像这样的征兆，从来没有一点失误。后来突然离去，不知道上哪儿去了。以后有一个人姓李名宽，到吴郡却说着蜀郡话，能够祝祷水治疗疾病，很有疗效，因此远近的人都归服，认为李宽就是李阿。因而共同称他为“李八百”，但实际上却不是。从公卿以下，没有谁不像云彩般聚集在他的门下。后来变得更骄贵，人们不再能经常见到，宾客们只能在外门参拜就退下来，竟然像这样奇怪。从此，逃避劳役的小吏百姓，投在李宽门下当学生的，一般总有近千人，但即使是升堂入室，学业高深的先进者，

也不过是学得祝祷水，以及三本符，导引之术，日月行气而已，全然没有修身养性的要旨，服食神仙大药，延命益寿，长生不老的方法。吞食元气，断绝谷物，可以获得一百天的寿命，也不经久，这些法术的肤浅由此可知。我亲身结识的人中，有很多得见过李宽的，都说李宽衰老瘦弱，动辄咳嗽，眼花耳聋，齿落发白，还渐渐昏昏耗耗，有时忘记自己的子孙，与凡人没有差异。但老百姓又说李宽是故意装出与世人没差异来骗人，难道是这样吗？吴郡曾经有大瘟疫，死亡的有一大半。李宽所修炼的道室，称之为“庐”，李宽也得了瘟病，假托进入“庐”斋戒，于是就死在庐中。但信奉李宽的人还说他是形体变化，尸体化解的仙人，并不是真正的死亡。神仙的法术，之所以与俗人不同，正以不衰老不死亡为贵而已，如果李宽说老又衰老，论死又死亡，这并没有真正得道是昭然可以明知的，又有什么可疑惑的呢？如果说他按仙法应当尸体化解，为什么不姑且留止人间一两百年，留住年岁，不再衰老，这样再离去呢？天下并非没有神仙之道，只是李宽不是这种人罢了。我之所以要反复深入地评论他，是因为李宽的学生又相互教授，遍及长江以南，动辄有一千多，他们没察觉李宽法术的浅薄，不值得遵守依奉和持守，以希望得到超度出世。所以我想让人了解真相，从迷惘滞留中醒悟而已。

天下似是而非的事情，实在是无限的多，我将再略微说说往事，以显示给后来不了解的人们。过去汝南郡有人在田野中设置绳索套来捕捉獐子，而捕捉到了，那主人还没有发觉，就有行路的人看见了，即刻偷取獐而准备离去。临行时还想到就这样拿走不成体统。恰好，他的头上有人悬着干鱼，就拿一条放在绳套上再离去。原来的主人来了，从绳套中得到了干鱼，认为这鱼太离奇，又以为是神鱼，不敢拿回家，于是村里的人听说了这事，就共同建成房屋，立起庙宇，号称为“鲍君”。后来有越来越多的信奉者，以至红柱、画梁、钟鼓不绝。病人偶尔有痊愈的，就认为真有神仙，走路经过，没有谁不去祭祀。过了七八年，干鱼的主人经过了庙宇，问它的来由，

人们一一为他解说。那干鱼的主人才说："这不过是我的干鱼罢了，有什么神仙？"从此才平息了。

【原文】

又，南顿人张助者[①]，耕白田[②]，有一李栽[③]，应在耕次。助惜之，欲持归，乃掘取之，未得即去，以湿土封其根，以置空桑中[④]，遂忘取之。助后作远职不在[⑤]。后其里中人见桑中忽生李，谓之神。有病目痛者，荫息此桑下[⑥]，因祝之，言："李君能令我目愈者，谢以一豚[⑦]。"其目偶愈，便杀豚祭之。传者过差[⑧]，便言此树能令盲者得见。远近翕然，同来请福，常车马填溢，酒肉滂沱，如此数年。张助罢职来还，见之，乃曰："此是我昔所置李栽耳，何有神乎！"乃斫去，便止也。

又，汝南彭氏墓近大道，墓口有一石人，田家老母到市买数片饼以归。天热，过荫彭氏墓口树下，以所买之饼暂著石人头上，忽然便去，而忘取之。行路人见石人头上有饼，怪而问之。或人云：此石人有神，能治病，愈者以饼来谢之。如此转以相语，云头痛者摩石人头，腹痛者摩石人腹，亦还以自摩，无不愈者。遂千里来就石人治病，初但鸡豚，后用牛羊，为立帷帐，管弦不绝，如此数年。忽日前忘饼母闻之，乃为人说，始无复往者。

又，洛西有古大墓，穿坏多水，墓中多石灰。石灰汁主治疮。夏月，行人有病疮者烦热，见此墓中水清好，因自洗浴。疮偶便愈。于是诸病者闻之，悉往自洗，转有饮之以治

腹内疾者。近墓居人，便于墓所立庙舍而卖此水。而往买者又常祭庙中，酒肉不绝。而来买者转多，此水尽。于是卖水者常夜窃他水以益之。其远道人不能往者，皆因行便或持器遗信买之[9]。于是卖水者大富。人或言无神，官申禁止，遂填塞之，乃绝。

又，兴古太守马氏在官[10]，有亲故人投之求恤焉。马乃令此人出外住，诈云是神人道士，治病无不手下立愈。又令辩士游行，为之虚声，云能令盲者登视，躄得即行。于是四方云集，趋之如市，而钱帛固已山积矣。又敕诸求治病者，虽不便愈，当告人言愈也，如此则必愈；若告人未愈者，则后终不愈也，道法正尔，不可不信。于是后人问前来者，前来辄告之云已愈，无敢言未愈者也。旬日之间，乃致巨富焉。凡人多以小黠而大愚，闻延年长生之法，皆为虚诞，而喜信妖邪鬼怪，令人鼓舞祈祀。所谓神者，皆马氏诳人之类也。聊记其数事，以为未觉者之戒焉。

或问曰："世有了无知道术方伎，而平安寿考者[11]，何也？"抱朴子曰："诸如此者，或有阴德善行，以致福祐；或受命本长，故令难老迟死；或亦幸而偶尔不逢灾伤。譬犹田猎所经，而有遗禽脱兽；大火既过，时余不烬草木也[12]。要于防身却害，当修守形之防禁，佩天文之符剑耳。祭祷之事无益也，当恃我之不可侵也，无恃鬼神之不侵我也。然思玄执一，含景环身[13]，可以辟邪恶，度不祥，而不能延寿命，消体疾也。任自然无方术者，未必不有终其天年者也，然不可以值暴鬼之横枉[14]，大疫之流行，则无以却之

矣。夫储甲胄，蓄蓑笠者，盖以为兵、为雨也，若幸无攻战，时不沉阴，则有与无正同耳；若矢石雾合，飞锋烟交，则知裸体者之困矣；洪雨河倾，素雪弥天，则觉露立者之剧矣。不可以荠麦之细碎，疑阴阳之大气⑮，以误晚学之散人⑯，谓方术之无益也。”

【注释】

①南顿：古县名，故城在今河南项城县西。

②白田：旱田。

③栽：幼苗。

④空桑：这里指桑林。

⑤作：担任。

⑥荫：蔽日光。

⑦豚(tún 囤)：小猪。

⑧过差：等于说“过误”，过分。

⑨行便：义同“乘便”。遗：当为“遣”字之误。信：信使，这里指所托人。

⑩在官：任职。

⑪寿考：长寿。《诗经·大雅·棫朴》：“周王寿考。”

⑫尽：通“烬”。

⑬含景环身：含涵日光，让它环绕自身，为道教法术之一。

⑭横枉：好比说“横行不法。”

⑮荠麦之细碎，疑阴阳之大气：凡植物多春种秋收，但荠麦却于“立秋前后下种，八九月收刈”(李时珍《本草纲目》卷二十三)，违背一般“阴阳”规律。

⑯散人：闲散而不为世用之人。《庄子·人间世》：“几死之散人，又恶知散木？”

【译文】

还有，南顿人有个张助。在耕耘旱田时，他见有一株小李子树，本应在耕耘之列。张助感到可惜，想拿回来，就挖了下来，还没有马

上回去，就用湿土包住它的根部，放在桑林中，后来就忘记取走了。张助随后到远方任职不在本土。以后他的同乡人看见桑林中突然长出李树，认为是神。有个眼睛生病疼痛的人在这片桑林中休息乘凉，顺口祝祷说："李先生如果能让我的眼睛痊愈的话，我用一头小猪来答谢。"他的眼疾恰巧好了，就杀了小猪来祭祀。传话的人太过分，就说这棵树能让瞎子重见光明。远近的人都很信服，一同来祈求福佑，经常有车马充填，酒肉纷纭，像这样好几年。张助离职回来，看见了这种情况，就说道："这是我过去所放置的李子树苗罢了，哪里有什么神仙呢？"就砍斫而去，祭祀才停止下来。

还有：汝南郡彭家墓靠近大路，墓头上有一个石人。有个村里老妇人到市场上买了几张饼回家，因为天热，路过彭家墓头树下乘凉，拿买的饼子暂时放在石人头上后突然离去，忘记拿走饼子了。过路人看见石人头上有饼子，感到奇怪，就询问原因。有人说："这个石人是神仙，能够治病。治好的病人用饼子来答谢它。"像这样展转传话，说：头痛的人就用手摸石人的头部，肚子痛的摸石人的肚子，再返回来摸自己的相应部位，没有不痊愈的。于是人们就从千里之外来找石人治病，起初只是祭鸡和猪，后来用牛和羊，还为石人建立帷帐，音乐管弦之声不绝，这样过了好几年。突然有一天，从前忘记饼子的妇女听说了这事，就为人们解释。人们才没有再去。

还有，洛西有座古代的大坟墓，穿洞破漏，有很多积水。坟墓中又有很多石灰，石灰水主治疮伤。夏天，过路的人有生疮的，因为天热正烦闷，看见这墓中水清澈，于是自己跳进去洗澡，疮疤就这样在偶然间治愈了。于是有病的人们听说了这件事，都去洗浴，更有人饮用这水来治疗腹中疾病。家近墓地的居民，就在墓边修立庙宇来卖这种水，而去买的人又经常在庙中祭祀，酒肉不断。从此来买水的人越来越多，这种水用光了。于是卖水的人经常在夜间偷偷地用其他的水来加进去。那些住得远而不能去的人都借着方便，或者派信使携器皿来买水。因此，卖水的人非常富有。直到有人说破：

这水并不神奇，加上官方明令禁止，于是就填塞坟穴，祭祀才停息。

还有，兴古太守姓马的在任时，有亲朋好友投到他的门下乞求救济。姓马的就让这个人出外居住，骗造说这人是神人道士，治起病来没有不手到病除的。又让善于辞令的士人四下游说，为他虚张声势，说是他能让瞎子顿时复明，跛子即刻行走。于是四方人士像云雾聚集，来到这里就像赶集一样，而钱财丝帛当然已经堆积如山了。又命令那些求医的人，即使没有即刻痊愈，也应该告诉别人说是好了，只有像这样才一定会痊愈；如果告诉别人说还没有痊愈的话，那么以后就不会再好了，医道的规律就是如此，不能不笃信的。于是后来者问前边的人，前者就告诉说已经痊愈了。没有谁敢说还没痊愈的。几天之间，竟然敛到巨大的财富。一般的人都是些小聪明而大愚笨的人，听说长生延寿的法术，都认为虚假荒诞，却喜欢相信邪恶鬼怪，让别人击鼓跳神，祈求祭祀。所谓神仙，都是马氏骗人之类。姑且记载下这几件事，用来作还没有醒悟者的戒忌。

有人问："世人也有完全不懂得道术方技，却一生平安长寿的。这是为什么呢？"抱朴子说："像这样的人，或许有阴德善事，以招来福份神佑；或许从天接受的命运本来就长，所以使他们难以衰老，推迟死亡；或许也不过只是偶然没碰到灾祸伤害。譬如打猎所经过之处，偶然有遗漏的禽鸟、逃脱的野兽；大火过后，有时会剩下没烧光的草木。重要的在于防护身体、避免伤害，应当修炼那持守形体的预防措施，佩带天文的神符刀剑而已。祭祀祈祷的事件没有用处，应当依恃自己不可侵犯的法术，不要依恃鬼神不来侵犯我。然而存思玄道，持守一点，含涵日光，让它环绕自身，可以用来避开邪恶，安度不吉利，却不能延续生命，消灾除疾。所凭自然，没有方术的人中间未必没有终享天年的人，但不可能用来抵挡残暴鬼怪的横行不法和大瘟疫的流行，如果这样，就没办法再除灾了。凡是储备铠甲，积蓄蓑衣头笠的人，大致都用来预防兵器和暴雨。如果有幸没有战争，时节不阴沉，那么拥有铠甲，蓑衣和没有这些恰好一

样，但如果箭头、石块像云雾聚合，飞速的刀锋像风烟交错，才知道裸露身体者的困厄；大雨倾盆，河水暴涨，白雪满天，才发觉暴露站立者的痛苦。人们不该用荠麦这小小的例子，去怀疑阴阳的大气，从而遗误后来学道的闲散之人，让他们认为方术是没有用处的。”

卷十 明　本

【题解】

本卷讨论儒、道两家的优劣。

第一段先从儒、道的先后谈起，说道为儒之根本，儒是道的末流。接着批评儒家繁琐，墨家节俭难行，法家严刑寡恩，只有道教持守天地规律为最优。又从司马迁、班固的优劣，论证“道”的含义宏博。批判世人对道教的蔑视，说明道之高深而懂者少，儒之浅近而从者多。最后盛赞道很了不起。

第二段，先设问：古得道者都积极入世，后世得道者为什么要隐居弃世呢？然后回答：古人纯朴，不会诽谤诋毁学道者，所以真人可住在人间；而今世之人性浇薄，所以求仙者要避开世人。

第三段，抱朴子回答儒道两家的差异：从特性看，儒家提倡礼教道德，经世济俗；道家崇尚清心寡俗，无为无欲；从祈求福佑的手段看，儒家以祭祀祖宗求福，而道家以遵循道而去祸；从追求目标看，儒家追求势利，而道教企求长生；从学习内容看，儒家攻习古籍，而道教遵从戒律。最后说道家为百家君长，仁义祖宗。这一段里，葛洪把作为哲学流派的道家，与作为宗教的道教混为一谈了。

最后一段，对方贬道士说：大儒是立身的准则，六经为治世之法规，而道士只是草莽中孤独的隐士而已。抱朴子反驳：道教能治世致太平，又能长生不死，比周公、孔子之流强。又说道教的仙经一般不书写，只凭口耳相传最要紧的，当然不如六经普及，而且得道者可以升天迁境，不只是在草莽中隐世而已。

【原文】

或问儒道之先后。抱朴子答曰："道者，儒之本也；儒者，道之末也。先以为阴阳之术[①]，众于忌讳，使人拘畏；而儒者博而寡要，劳而少功；墨者俭而难遵，不可遍循[②]；法者严而少恩，伤破仁义；唯道家之教，使人精神专一，动合无形，包儒、墨之善、总名、法之要[③]，与时迁移，应物变化，指约而易明，事少而功多，务在全大宗之朴，守真正之源者也。而班固以史迁先黄、老而后《六经》，谓迁为谬[④]。夫迁之洽闻[⑤]，旁综幽隐，沙汰事物之臧否，核实古人之邪正。其评论也，实原本于自然；其褒贬也，皆准的乎至理[⑥]。不虚美，不隐恶，不雷同以偶俗[⑦]。刘向命世通人[⑧]，谓为实录[⑨]；而班固之所论，未可据也。固诚纯儒，不究道意，玩其所习，难以折中。夫所谓道，岂唯养生之事而已乎？《易》曰：'立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义[⑩]。'又曰：'《易》有圣人之道四焉[⑪]。'苟非其人，道不虚行。又于治世隆平，则谓之有道；危国乱主，则谓之无道。又坐而论道，谓之三公[⑫]，国之有道，贫贱者耻焉。凡言道者，上自二仪，下逮万物，莫不由之。但黄、老执其本，儒、墨治其末耳。今世之举有道者[⑬]，盖博通乎古今，

能仰观俯察，历变涉微，达兴亡之运，明治乱之体，心无所惑，问无不对者，何必修长生之法，慕松、乔之武者哉[14]？而管窥诸生，臆断瞽说，闻有居山林之间，宗伯阳之业者，则毁而笑之曰：'彼小道耳，不足算也。'嗟乎！所谓抱萤烛于环堵之内者[15]，不见天光之焜烂；侣鲉虾于迹水之中者[16]，不识四海之浩汗；重江河之深，而不知吐之者昆仑也；珍黍稷之收，而不觉秀之者丰壤也。今苟知推崇儒术，而不知成之者由道。道也者，所以陶冶百氏，范铸二仪，胞胎万类，酝酿彝伦者也[17]。世间浅近者众，而深远者少，少不胜众，由来久矣。是以史迁虽长而不见誉，班固虽短而不见弹[18]。然物以少者为贵，多者为贱。至于人事，岂独不然？故藜藿弥原，而芝英不世[19]，枳棘被野，而寻木间秀；沙砾无量，而珠璧甚鲜；鸿隼屯飞[20]，而鸾凤罕出；虺蜴盈薮，而虬龙希睹；班生多党，固其宜也！夫道者，内以治身，外以为国，能令七政遵度[21]，二气告和，四时不失寒燠之节[22]，风雨不为暴物之灾，玉烛表升平之征[23]，澄醴彰德洽之符[24]，焚轮虹霓寝其祆[25]，颓云商羊戢其翼[26]。景耀高照，嘉禾毕遂。疫疠不流，祸乱不作，堑垒不设[27]，干戈不用，不议而当，不约而信，不结而固，不谋而成，不赏而劝，不罚而肃，不求而得，不禁而止，处上而人不以为重，居前而人不以为患，号未发而风移，令未施而俗易，比盖道之治世也。故道之兴也，则三五垂拱而有余焉[28]；道之衰也，则叔代驰骛而不足焉[29]。夫唯有余，故无为而化美。夫唯不足，故刑严而奸繁。黎庶怨于下，皇灵怒于上：或洪波横流，或亢阳赤地，

或山谷易体，或冬雷夏雪，或流血漂橹，积尸筑京[30]，或坑降万计，析骸易子[31]，城愈高而冲愈巧[32]，池愈深而梯愈妙，法令明而盗贼多，盟约数而叛乱甚，犹风波骇而鱼鳖扰于渊，纤罗密而羽禽躁于泽，豺狼众而走兽剧于林，爨火猛而小鲜糜于鼎也[33]。君臣易位者有矣，父子推刃者有矣[34]，然后忠义制名于危国，孝子收誉于败家。疾疫起而巫医贵矣，道德丧而儒墨重矣。由此观之，儒道之先后，可得定矣。”

【注释】

①阴阳之术：指阴阳家的法术。阴阳家为春秋战国时九流之一。其学包括阴阳四时，八位，十二度，廿四时等数度之学和五德终始的五行之说。《汉书·艺文志诸子略》称它：“牵于禁忌，泥于小数”，所以本文说“众于忌讳，使人拘畏。”“先以为阴阳之术”当为“夫以为阴阳之术。”

②墨者……不可遍循：战国的墨子创立墨家学派，崇尚俭仆等。《史记·太史公自序》云：“墨者俭而难遵，是以其事不可遍循。”

③名：名家。战国时诸子百家学派之一，以辩论名实为主题，代表人物有惠施、公孙龙等。

④班固……谓迁为谬：班固《汉书·司马迁传赞》：“论大道则先黄老而后《六经》，序游侠则退处士而进奸雄，……此其所蔽也。”

⑤洽：博。洽闻：博闻。

⑥的：箭靶子。

⑦偶俗：取合世俗。

⑧命世：著名于当世。《汉书·楚元王传赞》：“圣人不出，其间必有命世者焉。”

⑨不虚美……谓为实录：《汉书·司马迁传赞》：“自刘向、杨雄，博极群书，皆称迁有良史之材，……其文直而事核，不虚美，不隐善，故谓之实录。”

⑩立天之道……曰仁与义：语见《周易·说卦传》。

⑪《易》有圣人之道四焉：语见《周易·系辞上传》。

⑫坐而论道，谓之三公：《周礼·考工记》："坐而论道，谓之王公。"

⑬举：称。

⑭慕松、乔之武者哉：当依宋浙本《抱朴子》作"慕松、乔之式者哉。"

⑮环堵：四周土墙。《庄子·让王》："原宪居鲁，环堵之室……。"

⑯鲉(yóu 由)：小鱼。

⑰彝伦：天地人之常道。《尚书·洪范》："我不知其彝伦攸叙。"

⑱弹：义近"弹劾"，检举过失，这里指批评。

⑲不世：不显于世。

⑳屯飞：聚飞，群飞。

㉑七政：日，月，及金、木、水、火、土五星。

㉒燠(yù 玉)：热、暖。

㉓玉烛：四季和谐。《尔雅·释天》："四气和谓之玉烛。"

㉔澄醴：醴泉。《尔雅·释天》："甘雨时降，万物以嘉，谓之醴泉。。

㉕焚轮虹霓寝其袄：焚轮，颓风。《尔雅·释天》："焚轮谓之颓"。寝，止。袄：这里同"妖"。

㉖颓云商羊戢其翼：颓云，暴风乱云。商羊：传说中的一种鸟。大雨前，这种鸟用一只脚起舞。戢：收敛。

㉗堑：壕沟。

㉘三五：三皇五帝。垂拱：垂衣拱手，形容不费力气。

㉙叔代：指衰世之人。驰骛：像骏马迅驰，形容忙碌。

㉚京：高岗。

㉛析骸易子："析骸以爨，易子而食"的缩语。

㉜冲：古代用来冲撞城墙的战车。

㉝小鲜糜于鼎：小鲜，小鱼。糜，烂。《老子》云："治大国若烹小鲜。"

㉞推刃：以刀一进一退，比喻仇恨极深。《公羊传·定公四年》："父受诛，子复仇，推刃之道也。"

【译文】

有人问儒家、道家孰先孰后。抱朴子回答说：道家是儒家的根

本；儒家是道家的枝末。说到那阴阳之道，忌讳繁多，使人拘束畏惧；而儒家博学但要点很少，辛劳但功效甚微；墨家节俭但难以遵循，不能完全照办；法家严厉但恩德少，伤害仁义道德。只有道家的教化，使人精神专一，行动分合没有形迹。包含着儒家墨家的优点，囊括了名家、法家的要旨，随时势的演变，伴事物的变化，要点简约，容易明白，事务很少，功劳却很多，是尽力保全本原淳朴，持守真正源头的学说。但班固因为司马迁把黄帝老子的学说放在前面，把儒家《六经》放在后面，就认定司马迁是错误的。司马迁博闻强识，旁及隐微的学问，淘汰事物的善恶，核实古人的邪恶正派。他的评论，实在是以自然为本；他的褒贬，都切中最重要的道理。不吹嘘优点，不隐藏邪恶，不以雷同来取合世俗。刘向是一代博学的人，都认为司马迁的著作是实情纪录；那么班固所评论的，不可作为凭据。班固实在是个纯笃的儒生，他不能深究道家意旨，耽玩在所熟悉的学问里，难得公正地看问题。我所说的"道"字，哪里只是养生的内容而已呢？《易经》说："形成天的'道'，分为阴与阳；形成地的'道'；分为柔和刚；人立身的'道'叫做仁和义。"还说："《易经》有着圣人之'道'四种。"如果不是恰当的人，"道"不会白白显现。还有，大治的世道兴旺而太平，就被称为"有道"；危急的国家、暴乱的国君，就被称为"无道"。还有，坐而论"道"，称之为三公；国家有"道"，贫贱的人应该感到羞耻。可见，凡是提到"道"的，在上，有天有地；在下，有万事万物，没有不包含的。只有黄帝、老子把持着根本，儒家、墨家治理着枝末罢了。当今世上所称赞的有道者，大约不外是通今博古，能够仰观天而俯察地的人，他们经历变故，善处细微，通晓兴亡的时运，明白大治、紊乱的国体，内心没有疑惑，询问没有不答对的，那又何必修长生不老的方法，仰慕赤松子、王子乔的生活方式呢？但是，从小小事例来窥探的儒生们却主观地决断，盲目地瞎说，听说有居处在山林之间，效法老子事业的人，就诋毁讥笑他们，说那不过是小小的道术罢了，算不了什么。啊！正所谓在四周

小土墙内守持着萤烛一般的烛光，看不到天光的灿烂；与小鱼小虾在脚迹窝积的水中为伴，不知道四海的浩瀚；正好比虽然看重江河的深邃，却不知吐泄它们的是高峻的昆仑；虽然珍视黍稷的收获，却不觉得养育它们的是丰厚的土壤；只知道推崇儒术，却不知道形成它的是道家。道这个东西，是陶铸百家，形成天地，生育万物，酝酿规律的。世上浅薄短见的人很多，而见识深远者少。寡不敌众，由来已久。所以司马迁虽然正确但不受称誉，班固虽然错误却不被纠正。自然，物以稀为贵，以多为贱，反映在人事上，难道就不是如此?所以，藜藿满地，灵芝就不显于世；荆棘蔽野，乔木就偶尔挺拔；沙粒无数，珍珠玉璧就极少；鹰雁群飞，凤凰就很少出现；老蛇蜥蜴遍布沼泽，虬龙就难得见到，班固的应和者多，的确是有道理的。道这个东西，对内可以修养自身，对外可以治理国政。能够使日月五星遵循法度，阴阳二气表现中和，四季不违背冷暖的时节，风雨不带来残害万物的灾难。四时和顺，作为显示升平的预兆；甘泉醴水，作为表彰德行的象征。焚轮虹霓不显妖气，暴风乌云不会兴起，商羊鸟儿也收敛羽翼。日光高照，嘉禾如愿，瘟疫不流行，祸乱不产生，沟堑堡垒勿须设置，盾牌戈戟不必使用。不必争议却恰当，不必约定却守信，不必结盟却牢固，不必计议却成功，不必奖赏却得到鼓舞，不必处罚却得到整肃，不必追求却能收获，不必禁令却得到中止。处于上位，人们却不会认为权势太重；居于前方，人们却不认为是忧患；号令还没发出，风气就变化；法律还没施行，习俗就改变了。这大概就是“道”正常运行的世道。所以，当“道”兴起时，三皇五帝垂衣拱手还有余力；当“道’衰亡时，末世之人奔波劳碌还无效果。正因为有余力，所以无所作为但教化美满；正因为还不行，所以严刑峻法但邪恶繁多。老百姓在下边怨恨，皇天在上边发怒。要么洪水横流；要么烈日高照，赤地千里；要么山谷震变；要么冬天打雷；夏日下雪；要么鲜血浮起船桨，尸体堆积成高大的山冈；要么坑杀投降的士卒数以万计，剖开骨骸当柴火，交换孩子当食物。城墙

越高，攻墙工具越巧；护城河越深，云梯越妙；法令严明，但盗贼更多；盟约频繁，但叛乱更厉害。好像风波惊骇，鱼鳖就在深潭中受扰；网罗细密，鸟儿就在水泽边惊叫；豺狼众多，野兽就在森林中急奔；炊火猛烈，小鱼就在锅鼎中碎烂。国君下臣地位互变的出现了，父子同室操戈的也有了，然后，忠义在危急的国度中得到称誉，孝子在破败的家中受到表扬。瘟疫兴起时巫医才发横财，道德沦丧时儒家、墨家才受重视。从这点来观察，儒家道家的先后，可以得到确定了。

【原文】

或问曰："昔赤松子、王乔、琴高、老氏、彭祖、务成、郁华皆真人[①]，悉仕于世，不便遐遁，而中世以来，为道之士，莫不飘然，绝迹幽隐，何也？"抱朴子答曰："曩古纯朴，巧伪未萌，其信道者，则勤而学之，其不信者，则默然而已。谤毁之言，不吐乎口，中伤之心，不存乎胸也。是以真人徐徐于民间，不促促于登遐耳。末俗偷薄[②]，雕伪弥深，玄淡之化废，而邪俗之党繁，既不信道，好为讪毁，谓真正为妖讹，以神仙为诞妄，或曰'惑众'，或曰'乱群'，是以上士耻居其中也。昔之达人，杜渐防微，色斯而逝[③]，夜不待旦，睹几而作，不俟终日。故赵害鸣犊，而仲尼旋轸[④]，醴酒不设，而穆生星行[⑤]；彼众我寡，华元去之[⑥]。况乎明哲，业尚本异，有何恋之当住其间哉！夫渊竭池漉，则蛟龙不游；巢倾卵拾[⑦]，则凤凰不集；居言于室，而翔鸥不下[⑧]；凡卉春翦，而芝蕙不秀；世俗丑正，慢辱将臻，彼有道者，安得不超然振翅乎风云之表，而翻尔藏轨于玄漠之际乎[⑨]！山林之中

非有道也，而为道者必入山林，诚欲远处腥膻，而即此清净也。夫入九室以精思[10]，存真一以招神者，既不喜喧哗而合污秽，而合金丹之大药，炼八石之飞精者，尤忌利口之愚人，凡俗之闻见，明灵为之不降，仙药为之不成，非小禁也，止于人中，或有浅见毁之有司，加之罪福，或有亲旧之往来，牵之以庆吊[11]，莫若幽隐一切，免于如此之臭鼠矣。彼之邈尔独往，得意嵩岫，岂不有以乎？或云：上士得道于三军，中士得道于都市，下士得道于山林。此皆为仙药已成，未欲升天，虽在三军，而锋刃不能伤；虽在都市，而人祸不能加；而下士未及于此，故止山林耳。不谓人之在上品者，初学道，当止于三军、都市之中而得也，然则黄老可以至今不去也。”

或问曰：“道之为源本，儒之为末流，既闻命矣，今之小异，悉何事乎？”抱朴子曰：“夫升降俯仰之教，盘旋三千之仪[12]，攻守进趣之术，轻身重义之节，欢忧礼乐之事，经世济俗之略，儒者之所务也。外物弃智[13]，涤荡机变，忘富逸贵，杜遏劝沮，不恤乎穷，不荣乎达，不戚乎毁，不悦乎誉，道家之业也。儒者祭祀以祈福，而道者履正以禳邪。儒者所爱者，势利也；道家所宝者，无欲也。儒者汲汲于名利，而道家抱一以独善。儒者所讲者，相研之簿领也[14]；道家所习者，遣情之教戒也。夫道者，其为也，善自修以成务；其居也，善取人所不争；其治也，善绝祸于未起；其施也，善济物而不德；其动也，善观民以用心；其静也，善居慎而无闷。此所以为百家之君长，仁义之祖宗也，小异之

理，其较如此[15]，首尾污隆[16]，未之变也。"

【注释】

①务成、郁华：仙人名。《太上老君开天经》云："伏羲之时，老君下为师，号曰'无化子'，一名'郁华子'。帝尧之时，老君下为师，号为'务成子'。"

② 偷薄：轻薄，不笃厚。《后汉书·廉范传》："每厉以淳厚，不受偷薄之说。"

③色斯而逝：见人神色不善马上离去。"色斯"，见《论语·乡党)："色斯举矣。"

④赵害鸣犊，而仲尼旋轸：赵国害死窦鸣犊这个人，孔子打车回府。《史记·孔子世家》云："孔丘将西见赵简子，至于河，而闻窦鸣犊、舜华之死也，归河而叹曰：'美哉水，洋洋乎！丘之不济此，命也夫！"

⑤醴酒不设，而穆生星行：《汉书·楚元王传》："初，元王敬礼申公等，穆生不嗜酒。元王每置酒，常为穆生设醴。及王戊即位，常设。后忘设焉。穆生退曰：'可以逝矣！醴酒不设，王之意怠。'遂谢病去。"

⑥彼众我寡，华元去之：《左传·宣公二年》说："郑伐宋，宋师败绩，囚华元。宋人以车马赎华元于郑。半入，华元逃归。……华元曰：'去之，夫其口众我寡。"'

⑦巢倾卵拾：当依宋浙本《抱朴子》作："巢倾卵舍。"

⑧居言于室，而翔鸥不下：《列子·黄帝》云："海上之人有好沤(鸥)鸟者，每旦之海上从沤鸟游，沤鸟之至者百住而不止。其父曰：'吾闻沤鸟皆从汝游。汝取来，吾玩之。'明日之海上，沤鸟舞而不下。"

⑨翻尔：翻然。藏轨：等于说"隐迹。"

⑩九室：修炼的静室。

⑪庆吊：贺喜和慰问。

⑫盘旋三千之仪：在无数的礼仪中周旋。

⑬外物：把万物看成身外之物。

⑭簿领：登记的文簿。本书《应嘲》："观药藏之簿领，不能治危急之疾。"

⑮较：大较，大致情况。

⑯污隆：高下。《文选·潘岳·西征赋)："体川陆之隆。"

【译文】

有人问："过去，赤松子、王子乔、琴高、老聃、彭祖、务成、郁华，都是些得道的真人，又都在世上做过官。他们并不立即远远遁世，但中古以后，修炼道术的人，没有不飘然悠然，绝迹于人世而深隐的，这是为什么呢？"抱朴子回答道："上古的人纯朴，机巧虚伪的心理还没有产生，相信道术的人，勤奋地学习道术，不信道术的人，只是默不作声而已。诽谤诋毁的言辞，说不出口；相互中伤的心理，不存于胸。所以，真人们在民间从从容容，不必急急忙忙地登天远去。末世的风俗变得轻薄，伪装虚假越来越深，玄秘淡泊的教化废弃了，而邪恶庸俗的朋党繁多，他们既不相信道术，又喜欢相互诋毁，认为真事是妖邪谎言，认为神仙是荒诞虚妄。有的说是疑惑百姓，有的说是扰乱群众。所以上等的士人认为与修道者居住在一起是耻辱。过去那通达的人防微杜渐，见不好的脸色就隐退，半夜就等不到早晨；看到预兆就行动，不会等到一整天。所以赵国害死鸣犊，孔子就回车归去；甜酒不设置，穆生就披星戴月而行；说坏话的人多，说真话的人少，华元离去。何况明智的哲人，事业和所崇尚的本来与凡人就有差异，有什么值得留恋的，而应当居住在他们中间呢？深渊干竭，水池枯涸，蛟龙就不会游动；巢垮卵落，凤凰就不会聚集；虽然在家中谋算说话，但飞翔的鸥鸟就不会落下；一般的花卉春日凋零，灵芝和蓂荚就不会茂盛；世俗之人以正确为丑恶，傲慢和侮辱就会到来，那些拥有道术的人，怎能不超然翱翔在长风彩云的上空，并翻然隐迹于玄远荒漠的边际呢？山林之中并没有什么道术，但学习道术的人一定要进入山林，的确是想远离那腥膻腐臭之处，而走向这清幽雅净的地方。那些进入秘室去精养思想，保存真一来招唤神仙的人，既不喜欢喧哗的人世而同流合污，而那些炼制金丹大药，熔出八石飞精的人，就更避忌伶牙俐齿的愚笨者。凡人俗人所见所闻，造成神灵不 降临，仙药因此而炼不成。这不是小的禁忌。留止在人 间，可能会有见识短浅的人到官府去诽谤，把罪

行灾祸强加在他们身上;可能会有亲朋旧友的来往,并用庆贺慰问去牵制他们,还不如隐身离去这一切,免于这些臭老鼠般的俗事。他们高远地独来独往,在高山中得到真趣,难道不是有道理的吗?有人说:上等道士在三军中获得道术,这些都是因为仙药已炼成,还不想升腾云天的人,虽然身在军队中,但刀剑不能伤害;虽然在都市,但人祸不能侵蚀。但下等的士人还不到这种境界,所以在山林中止息罢了。而不是说处在上等的人,或初学道的人应当留止在军队、都市之中去获得道术。这样理解了,则黄帝老子的学问就可以至今不废弃了。"

有人问道:"道家是源泉、树根,儒家是枝末、分流。这一点,我已经听信了,那么,两家现在的小差异,都是些什么情况呢?"抱朴子说:"那登上步下,俯身仰头的教化,无穷无尽周旋的礼仪,进取退守的规范,把自身看轻,将道义看重的气节,按礼乐制度而或喜或忧的规定,经营世事,赈济世俗的方略,都是儒生们所从事的。将万物看成身外之物,抛弃智慧,排除并洗涤机心,忘却并放弃富贵,杜绝劝勉,遏止沮丧,不因为仕途不畅就忧虑,不由于显达而感到荣耀,不因为诋毁而伤感,不由于美誉而喜悦,这些是道家的事业。儒生用祭祀来祈求福佑,而道术以符合天地规律来禳除邪恶;儒生所喜爱的是权势利益,道士所珍视的是无私无欲;儒生在名誉利害上斤斤计较,而道士抱定真一而独自体会善行;儒生所讲习的是相互切磋的典籍,道士所诵读的是放遣情怀的教义禁戒。'道'这个东西,当它有所作为时,善于自我修养而成就事业;当它蓄藏时,善于在不争斗中取得别人得不到的东西;当它治国时,善于断绝还未兴起的灾祸;当它施行时,善于救济事物却不以施德自居;当它运动时,善于观察百姓而运用心智;当它处于静态时,善于居于谨慎而不烦闷。这是道家之所以成为诸子百家的君长,仁义祖宗的道理。儒道两家略有差异的地方大致就是如此,无论怎样评头论尾,谈高道低,也不能改变它们的地位和差异。"

【原文】

或曰："儒者，周、孔也。其籍，则《六经》也。盖治世存正之所由也，立身举动之准绳也，其用远而业贵，其事大而辞美，有国有家，不易之制也。为道之士，不营礼教，不顾大伦，侣狐貉于草泽之中[1]，偶猿猱于林麓之间[2]，魁然流摈[3]，与木石为邻，此亦东走之迷[4]，忘葵之甘也[5]。"抱朴子答曰："摛华骋艳[6]，质直所不尚；攻蒙救惑[7]，畴昔之所餍[8]，诚不欲复与子较物理之善否，校得失于机吻矣[9]。然观孺子之坠井，非仁者之意；视瞽人之触柱，非兼爱之谓耶？又陈梗概，粗抗一隅[10]。夫体道以匠物[11]，宝德以长生者，黄、老是也。黄帝能治世致太平，而又升仙，则未可谓之后于尧、舜也；老子既兼综礼教，而又久视，则未可谓之为减周、孔也。故仲尼有'窃比'之叹[12]，未闻有疵毁之辞，而末世庸民，不得其门，修儒墨而毁道家，何异子孙而骂詈祖考哉！是不识其所自来，亦已甚矣。夫侏儒之手，不足以倾嵩、华[13]；焦侥之胫[14]，不足以测沧海；每见凡俗守株之儒[15]，营营所习[16]，不博达理，告顽令嚚[17]，崇饰恶言，诬诘道家，说糟粕之滓，则若睹骏马之过隙也[18]；涉精神之渊，则沦溺而自失也。犹斥鴳之挥短翅[19]，以凌阳侯之波[20]；犹苍蝇之力驽质，以涉眩猿之峻[21]。非其所堪，只足速困。然而喽喽守于局隘[22]，聪不经旷，明不彻离[24]，而欲企踵以包三光，鼓腹以奋雷灵，不亦蔽乎？盖登旋玑之眇邈[25]，则知井谷之至卑；睹大明之丽天[26]，乃知鵕金之可陋[27]。吾非生而知之，又非少而信之。始者蒙蒙，亦如子耳，既观奥秘之弘

修，而恨离困之不早也。《五经》之事，注说炳露[28]，初学之徒，犹可不解。岂况金简玉札，神仙之经，至要之言，又多不书。登坛歃血，乃传口诀，苟非其人，虽裂地连城，金璧满堂，不妄以示之。夫指深归远[29]，虽得其书而不师受，犹仰不见首，俯不知跟，岂吾子所详悉哉？夫得仙者，或升太清，或翔紫霄，或造玄洲[30]，或栖板桐[31]，听钧天之乐[32]，享九芝之馔，出携松、羡于倒景之表[33]，入晏常阳于瑶房之中[34]，曷为当侣狐貉而偶猿狖乎？所谓不知而作也。夫道也者，逍遥虹霓，翱翔丹霄，鸿崖六虚[35]，唯意所造。魁然流摈，未为戚也。牺腯聚处[36]，虽被藻绣，论其为乐，孰与逸麟之离群以独往[37]，吉光坼偶而多福哉[38]？”

【注释】

①貉(hé 何)：一种哺乳动物，似狸。

②猱(náo 挠)：一种敏捷的猿类。

③魁然流摈："魁"通"块"。块然，孤独的样子；流摈：弃绝世间。

④东走之谜：《韩非子 · 说林上》："慧子曰：狂者东走，逐者亦东走。其东走则同，其所以东 走为则异。"

⑤葵：魏晋人常食用的蔬菜。

⑥摛(chī 吃)：铺张。

⑦攻蒙：治疗蒙昧。

⑧畴昔：昔日。餍(yàn 厌)：满足。

⑨机吻：等于说嘴唇上的机巧。

⑩粗抗：粗略地交谈。抗，义同"抗言"，交谈。

⑪匠物：创成万物。

⑫"窃比"之叹：《论语 · 述而》："子曰：述而不作，信而好古，窃比于我老彭。"

⑬倾:这里有“测量”之义。

⑭焦侥:小矮人。《山海经·大荒南经》说:“有小人名曰焦侥之国。”

⑮守株:“守株等免”的缩语。《韩非子·五蠹》:“宋人有耕者。田中有株,免走触株,折颈而死。因释其耒而守株,冀复得免。免不可复得,而身为宋国笑。”

⑯营营:来往周旋的样子。

⑰告顽舍嚚(yín 银):告诉了他们就狂妄,不告诉他们又愚蠢。《左传·文公十八年》:“告之则顽,舍之则嚚。”

⑱说糟粕之滓,则若睹骏马之过隙也:评说糟粕渣滓,就好像看到骏马从门缝中越过一般珍贵。

⑲斥鴳:即鹌鹑,古人心目中弱小的鸟儿。《淮南子·精神》:“凤凰不能与之俪,而况斥鴳乎?”注“斥泽之鴳雀,飞不出顷亩,喻弱也。”

⑳阳侯:古代传说中波滔之神。

㉑眩猿:使猿猴头晕目眩。

㉒喽喽(lóu 楼):等于说啰啰嗦嗦的样子。

㉓旷:师旷。古代耳力极好的人。

㉔离:离朱,古代视力极好的人。

㉕旋玑:星名,指北斗魁第四星。

㉖大明:指日月。

㉗鷍金:王明先生《抱朴子内篇校释》说:“疑谓鷍明鸟羽上之金光。”

㉘炳露:明显。

㉙指:意旨。与下文“归”义近。

㉚玄洲:传说中的十洲之一,长有金芝玉草。

㉛板桐:昆仑山脉的三座山峰之一。

㉜钧天:天上的音乐。

㉝松羡:“松”指赤松子,“羡”指羡门子高,两者都是传说中的古仙人。倒景:道教心目中最高的天际。

㉞常阳:“常”指平常生,“阳”指陵阳子明,两人都是修道之士。

㉟鸿崖:仙人名。《文选·蔡邕·郭有道碑文》:“将蹈鸿涯(又写作“洪崖”)之遐迹,绍巢许之绝轨。”这里当为动词,与“逍遥”、“翱翔”义近。六虚:上下四方。

㊱牺腯：作牺牲的猪。腯：指祭祀用的猪。

㊲逸麟：不受拘束的麒麟。

㊳吉光：神兽名。

【译文】

有人说："儒家的始祖，是周公、孔子；儒家的经典，是《六经》。应该算是治理世事，保存正道的必由之路，确立人生，投足举手的准绳，它的用途高远而且功业可贵，它的事业宏大 而且言辞美好，是拥有并治理国家不可更替的制度。追求道旨的士人，不经营礼教，不顾及伦理，在荒草沼泽之中与狐貉为伴，在森林山脚间与猿猴为友，孤孤单单，远离人世，与树木山石作邻居，这也是仿效别人东跑西突的糊涂举动，忘记了家园中葵藿的甘甜。"抱朴子回答："铺设华丽，竞相艳美，这是本性朴质的人所不崇尚的；治疗蒙昧，救护困惑，这是古代的人们所满足的。我实在不想再与您计较事物道理的好歹，在口舌技巧中评价成败得失。但是，看到小孩落入井中而不救，并不是仁慈者的本意；看着瞎子碰到柱子上，并不是博爱者的认识吧？只好再陈述事物的梗概，粗略地交谈一点看法。那体察规律而创成万物，以道德为宝而追求长生的，正是黄帝老子这种人了。黄帝能够治理世道并带来太平，然后成仙，就不能说他不如尧舜；老子既综合礼义教化，而又长生久视，就不能认为他比不上周公、孔子。所以，孔子有'私下与老子、彭祖相比'的感叹，并没有听到有一点儿诋毁之辞。但是，处在衰败世道中的平庸百姓，找不到门径，修习了儒家墨家却批评道家，这与当子孙的咒骂祖宗有什么区别呢?这是不了解自己的来由，也够过份了，侏儒的手臂，不足以围着量嵩山华山，焦侥的脚胫，不足以测量沧海；我每每见到世俗中那些守株待免的儒生，来往周旋于熟悉的儒术，不能博识通达之理。告诉吧，他们就会显得狂妄；不告诉他们，就又愚蠢。他们崇尚经过美饰的坏话，诬蔑斥责道家。说起糟粕渣滓，就好像看到

骏马从门缝中越过一般珍贵；涉足精华神髓的深渊，就沉沦而自己消亡。好比斥鴳挥动短短的翅膀，想要凌越阳侯神的滚滚波滔；又好像苍绳凭着羸弱的体质力量，想要越过使猿猴头晕目眩的峻岭。不是它们所能胜任的，只会加速困厄。然而，啰啰嗦嗦地保守狭隘的人，论耳力，赶不上师旷，论视力，又不及离朱，却想翘起脚跟就囊括日、月、星，敲击腹肚就激起雷鸣声一样，那目光岂不是太短浅了吗？大致说来，登上浩渺星际的高度，才知道天井、山谷是最低下的；看到日月依附在天穹，才懂得鵕鸏羽毛的金色是浅陋的。我自己并不是天生就懂得道家的，也不是从小就相信它的，开始我迷迷朦朦，也正像您现在这样而已。等我看到了奥妙的宏大修炼目标，才遗憾摆脱困惑不早一点儿。《五经》所记述的事情，注释阐说显露明白，初学者尚且还不能理解，更何况那黄金简策，玉石札片，记载的是神仙经典中最重要的言论。还有很多没有诉诸 文字的，要登上神坛，歃血为盟，才能传授口诀。如果不是合适的人，虽然他的权势足以割裂地盘，吞并城市，黄金玉璧堆满堂屋，也不能随便出示给他。神仙之书意旨深远，即使就是拿到书却没有老师传授，好比是抬头看不见头顶，低头看不到脚跟，哪里是先生您所能完全了解的呢？那些求得仙道的人，有的升入太清仙境，有的翱翔在紫霄天庭，有的来到玄洲，有的栖身板桐山，欣赏天堂的音乐，享用各种灵芝的佳肴。外出时，携手与赤松子、羡门子升到最高的天际；进家时，设宴招待平常生、陵阳子明在琼瑶仙宫之中。怎么能说是与狐貉为伴，与猿猴为友呢？这正是所谓不懂装懂啊！得道的境界，在虹霓里逍遥，在红霞间翱翔，与仙人鸿崖漫游四方上下，随心所欲，无所不至。孤孤单单地远离人世，也不算悲戚。作牺牲的猪聚集相处，虽然披着彩绣，但评价它们的乐趣，哪里赶得上逸放的麒麟离开群体而独往独来，吉光神兽失去伴侣却有众多福佑呢！”

卷十一　仙　药

【题解】

葛洪认为:服食仙药是最主要的成仙途径,而且,在他的心目中,仙药具有高级和低级之别。所以,一开篇他便引经据典,总提各种金石类药物为上等仙药,说它们可以使人身安命延,升为天神,遨游天地等,而草木类药算中下等药,只能养性除病,这是第一部分。

在第二部分的几段中,他依次介绍了五芝、云母、雄黄、玉石、银、珍珠等金石类药,以及桂、巨胜等草木类药。

之后,他引用传说故事作为实例,说明柠木实、甘菊、甘砂、松脂等仙药的神效。

最后几段是"杂论",他回答服药的时间与五行的关系,禹步法,并上神方四副。

【原文】

抱朴子曰:神农四经曰[①]:"上药令人身安命延,升为天神,遨游上下,使役万灵,体生毛羽,行厨立至。"又曰:

"五芝及饵丹砂[②]、玉札[③]、曾青[④]、雄黄[⑤]、雌黄[⑥]、云母[⑦]、太乙禹余粮[⑧]，各可单服之，皆令人飞行长生。"又曰："中药养性，下药除病，能令毒虫不加，猛兽不犯，恶气不行，众妖并辟。"又《孝经援神契》曰："椒、姜御湿[⑨]，菖蒲益聪[⑩]，巨胜延年[⑪]，威喜辟兵[⑫]。"皆上圣之至言，方术之实录也。明文炳然，而世人终于不信，可叹息者也。仙药之上者丹砂，次则黄金，次则白银，次则诸芝，次则五玉[⑬]，次则云母，次则明珠，次则雄黄，次则太乙禹余粮，次则石中黄子[⑭]，次则石桂[⑮]，次则石英[⑯]，次则石脑[⑰]，次则石硫黄[⑱]，次则石饴[⑲]，次则曾青，次则松柏脂[⑳]，茯苓[㉑]，地黄[㉒]，麦门冬[㉓]，木巨胜[㉔]，重楼[㉕]，黄连[㉖]，石韦[㉗]，楮实[㉘]。象柴[㉙]，一名"托庐"是也，或云"仙人杖"，或云"西王母杖"，或名"天精"，或名"却老"，或名"地骨"，或名"苟杞"也。天门冬[㉚]，或名"地门冬"，或名"莚门冬"，或名"颠棘"，或名"淫羊食"，或名"管松"。其生高地，根短而味甜，气香者善。其生水侧下地者，叶细似蕴而微黄，根长而味多苦，气臭者下，亦可服食。然喜令人下气[㉛]，为益尤迟也。服之百日，皆丁壮倍駃于术及黄精也[㉜]，入山便可蒸，若煮啖之，取足可以断谷。若有力可饵之，亦可作散[㉝]，并及绞其汁作酒，以服散尤佳。楚人呼天门冬为"百部"，然自有百部草[㉞]，其根俱有百许，相似如一也，而其苗小异也。真百部苗似拔揳[㉟]，唯中以治嗽及杀虱耳，不中服食，不可误也。如黄精一名"白及"，而实非中以作糊之白及也[㊱]。按《本草》药之与他草同名者甚多[㊲]，唯精博者能分别之，不可不详也。黄精一

名“兔竹”，一名“救穷”，一名“垂珠”。服其花胜其实，服其实胜其根，但花难多得。得其生花十斛，干之才可得五六斗耳，而服之日可三合，非大有役力者不能辨也[38]。服黄精仅十年，乃可大得其益耳。俱以断谷不及术，术饵令人肥健，可以负重涉险，但不及黄精甘美易食，凶年可以与老小休粮，人不能别之，谓为“米脯”也。

【注释】

①神农：传说中古代帝王名，相传曾尝尽百草，首创医疗。四经：当为假托神农氏的四本医疗著作，如《神农本草经》之类。

②五芝：分石芝、木芝、草芝、肉芝、菌芝，详见下文。丹砂：参见本书《金丹》注。

③玉札：玉泉的别名。《本草纲目》卷八云：“玉泉者，玉之泉液也。”又云：“主治五脏百病，……久服不老神仙”等。

④曾青：参见本书《金丹》注。

⑤雄黄：参见本书《金丹》注。

⑥雌黄：参见本书《金丹》注。

⑦云母：一种矿物类中药。《本草纲目》卷八云：“(云母)安五脏，益子精，明目，久服轻身延年。”

⑧太乙禹余粮：参见本书《金丹》注。

⑨椒、姜御湿：《本草纲目》卷三十二云：秦椒主治“上气咳嗽、久风湿痹”，“下肿湿气”等；同书卷二十六云：生姜主治风湿病等。

⑩菖蒲：中药名。《本草纲目》卷十九云：菖蒲主治：“止小便利，久服轻身，不忘不迷惑，延年益心智”等。

⑪巨胜：参见本书《金丹》注。

⑫威喜：参见本书《金丹》注。

⑬五玉：五种玉器，古人祭祀时用，包括黄琮、青圭、赤璋、白琥、玄璜。这里所说可能即“五石”，即丹砂、雄黄、白矾、曾青、慈石。

⑭石中黄子：一种石质药物。《本草纲目》卷十云：“久服轻身，延年不老。”

⑮石桂：本篇下文云：“石桂芝，生名山石穴中，似桂树而实石也。”

⑯石英：石质药物。《本草纲目》卷八云：“穿串吞咽中，推引诸硬物”等。

⑰石脑：石质药物。《本草纲目》卷九云：“安五脏、益气”等。

⑱石硫黄：石质药物。《本草纲目》卷十一云：“长肌肤，益气力”等。

⑲石饴：本篇下文云：“玉可以乌米酒及地榆酒化之为水，亦可以葱绿消之为饴”，当即“石饴”。

⑳松柏脂；松脂，《本草纲目》卷三十四云：“久服轻身，不老延年”等。柏脂：《本草纲目》卷三十四云：主治“身面疣目”等。

㉑茯苓：中药名。《本草纲目》卷三十七云：“久服安魂养神，不饥延年”等。

㉒地黄：中药名。《本草纲目》卷十六云：“久服轻身不老，生者尤良”等。

㉓麦门冬：中药名。《本草纲目》卷十六云：“久服轻身，不老不饥”等。

㉔木巨胜：未详。当即巨胜（胡麻）之类。

㉕重楼：中药名，黄精的别名。《本草纲目》卷十二云，主治“补中益气，除风湿，……久服轻身，延年不饥。”

㉖黄连：中药名。《本草纲目》卷十三：“热风目痛，……久服，令人不忘”等。

㉗石韦：中药名。《本草纲目》卷二十：“补五劳，安五脏，去恶风，益精气”等。

㉘楮实：中药名。《本草纲目》卷三十六云：“益气，充肌明目，久服不饥不老，轻身”等。

㉙象柴：中药名，即枸杞。《本草纲目》卷三十六云：“枸杞，主五内邪气，……久服坚筋骨，轻身不老，耐寒暑”等。

㉚天门冬：中药名。《本草纲目》卷十八云：“杀三虫，去伏尸。久服轻身，益气延年，不饥。”

㉛喜：容易。

㉜驶（shì 式）：马疾行。这里当“迅速”解。术（zhú 烛）：中药名。《本草纲目》卷十二云：其效“止汗热除消食，作煎饵，久服轻身，延年不饥。”

㉝散：屑状药。

㉞百部草：中药名。《本草纲目》卷十八云：主治“咳嗽上气”等。

㉟拔揳：中药名，《本草纲目》卷十八云：“治时疾瘟瘴”等。

㊱白及：中药名。《本草纲目》卷十二云：主治“胃中邪气，贼风鬼击，痱缓

不收”等。

㊲《本草》:全名《神农本草经》,最早著录于《汉书·平帝纪》,已佚,有清人辑本。

㊳辨:当依崇文本《抱朴子》作“办”。义为备办。

【译文】

抱朴子说:神农氏的四部经典讲:“最好的药物使人身体安康,性命延长,登空为天神,遨游天地间,役使各类生物,身体生长出羽毛,想要什么酒食都能使它们自己马上来到。”又说:“五种灵芝以及服食的丹砂、玉札、曾青、雄黄、雌黄、云母、太乙禹余粮,这几种药物可以单独服用,而且都能使人飞行而长生不死。”又说:“中等药物养育性格,下等药物祛除病患,能够使得毒虫不能欺凌,猛兽不能侵犯,邪恶之气不能流行,各种妖孽一齐逃避。”还有,《孝经援神契》说:“椒、姜能抵御潮湿,菖蒲能增进聪明,巨胜能益寿延年,威喜能避开兵器。”这些都是大圣人的至理名言,道术的实际记录。明明白白,清清楚楚,但世人始终不相信,这太令人叹息了!仙药中上等的是丹砂,其次是黄金,再次是白银,其次是各种灵芝,其次是五种玉石,其次是云母,其次是珍珠,其次是雄黄,其次是太乙禹余粮,其次是石中黄子,其次是石桂,其次是石英,其次是石脑,其次是石硫黄,其次是石饴,其次是曾青,再次是松柏脂、茯苓、地黄、麦门冬、木巨胜、重楼、黄连、石韦、楮实。象柴,另一个名称是“托庐”。有人又叫“仙人杖”,或者“西王母杖”,或者“天精”,或者“却老”,或者“地骨”,或者“枸杞”。天门冬,有人又叫“地门冬”,或者“莚门冬”,或者“颠棘”,或者“淫羊食”,或者“管松”。它生长在高地,以根部短而味甘甜,气味香的为最好。那生在水边地下的,叶形纤细好似麻而微微发黄,根部长而味道苦,气味臭的属下等,也可以服用。但容易令人元气下降,带来的效益特别迟缓。服用这些药物一百年,就能使人强壮,比术和黄精的药效加速一倍,进入深山就可蒸

食，如果煮熟来吃，获取足够的数量就可以代替谷物，断绝谷物。如果有消化力的可以直接服食，也可以作成屑末，或者绞出汁液来制作酒，其中以服食屑末为最好。楚地的人称天门冬为“百部”，但药物中本来就有百部草。天门冬的根部共有一百多，相互类似如一，而它的苗与百部草稍有差异。真正的百部草像菝葜，只能用来治咳嗽和杀死虱子而已，不能用来服食。不能弄错了。再如像黄精的另一个名称是“白及”，但实际上并不是可以用作糊粥状的那种白及。依照《本草》的药物和其他草药名字相同的很多，只有精通博识的人才能区别开，不能不深入了解。黄精的另一个名字是“兔竹”，还有一个名字是“救穷”，再一个名字是“垂珠”。服食它的花比服食它的果实强，服食它的果实又比服食根部强，但花难以多得。收取它的鲜花十斛，干燥后才可以得到五六斗而已。而服用它，每天可以三合，如果不是很有财力的人就不能备办。服食黄精只要十年，就可以大大地得到收益。所有古书都认为断绝谷物不如服食术。服食术可以令人健壮，可以负重物历艰险，但术不如黄精甘美好吃。灾荒年一家老小都可以食用而停止吃粮。老百姓不能区别，称之为“米脯”。

【原文】

五芝者，有石芝，有木芝，有草芝，有肉芝，有菌芝，各有百许种也。

石芝者，石象芝生于海隅名山，及岛屿之涯有积石者，其状如肉象有头尾四足者，良似生物也，附于大石，喜在高岫险峻之地，或却著仰缀也[①]。赤者如珊瑚，白者如截肪，黑者如泽漆，青者如翠羽，黄者如紫金，而皆光明洞彻如坚冰也。晦夜去之三百步，便望见其光矣。大者十余斤，

小者三四斤。非久斋至精，及佩《老子入山灵宝》五符，亦不能得见此辈也。凡见诸芝，且先以《开山却害符》置其上，则不得复隐蔽化去矣。徐徐择王相之日[2]，设醮[3]，祭以酒脯，祈而取之，皆从日下禹步闭气而往也[4]。又若得石象芝，捣之三万六千杵，服方寸匕，日三，尽一斤，则得千岁；十斤，则万岁。亦可分人服也。又玉脂芝，生于有玉之山，常居悬危之处，玉膏流出[5]，万年已上[6]，则凝而成芝，有似鸟兽之形，色无常彩，率多似山玄水苍玉也[7]。亦鲜明如水精，得而末之，以无心草汁和之[8]，须臾成水，服一升，得一千岁也。七明九光芝，皆石也，生临水之高山石崖之间，状如盘碗，不过径尺以还，有茎蒂连缀之[9]，起三四寸，有七孔者，名"七明"，九孔者，名"九光"。光皆如星，百余步内，夜皆望见其光。其光自别，可散不可合也。常以秋分伺之。得之，捣服方寸匕，入口则翕然身热[10]，五味甘美，尽一斤则得千岁，令人身有光，所居暗地如月，可以夜视也。石蜜芝，生少室石户中[11]，户中便有深谷，不可得过，以石投谷中，半日犹闻其声也。去户外十余丈有石柱，柱上有偃盖石[12]，高度径可一丈许，望见蜜芝从石户上堕入偃盖中，良久，辄有一滴，有似雨后屋之余漏，时时一落耳。然蜜芝堕不息，而偃盖亦终不溢也。户上刻石为科斗字[13]，曰："得服石蜜芝一斗者寿万岁。"诸道士共思惟其处，不可得往，唯当以碗器著劲竹木端以承取之，然竟未有能为之者。按此石户上刻题如此，前世必已有得之者也。石桂芝，生名山石穴中，似桂树而实石也。高尺许，大如径尺，光明而味

辛，有枝条。捣服之，一斤得千岁也。石中黄子，所在有之[14]，沁水山为尤多。其在大石中，则其石常润湿不燥，打其石有数十重，乃得之。在大石中，赤黄溶溶[15]，如鸡子之在其壳中也。即当饮之，不饮则坚凝成石，不复中服也。法正当及未坚时饮之，既凝则应末服也。破一石中，多者有一斤，少者有数合，可顿服也。虽不得多，相继服之，共计前后所服，合成三升，寿则千岁。但欲多服，唯患难得耳[16]。石脑芝，生滑石中[17]，亦如石中黄子状，但不皆有耳。打破大滑石千许，乃可得一枚。初破之，其在石中，五色光明而自动，服一升得千岁矣。石硫黄芝，五岳皆有，而箕山为多[18]。其方言许由就此服之而长生[19]，故不复以富贵累意，不受尧禅也。石硫丹者，石之赤精，盖石硫黄之类也。皆浸溢于崖岸之间，其濡湿者可丸服，其已坚者可散服，如此有百二十，皆石芝也，事在《太乙玉策》及《昌宇内记》，不可具称也[20]。

【注释】

①却著仰缀：倒着附著，仰面连缀。

②王相：等于说"吉利的日子"，参见本书《金丹》注。

③醮(jào 叫)：祭祀，特指道士设坛祈祷。

④禹步：本指跛行。相传禹治水辛苦，身病偏枯，足行艰难，故名。后代巫师道士仿效这种步态，这里指的就是这种步态。

⑤玉膏：实际上就是岩浆，或含有微量玉石的溶液。

⑥已：通"以"。

⑦山玄水苍玉：似山纹而色玄的玉石，和似水纹而色苍的玉。俞樾《曲园杂纂》云："《玉藻篇》：'公侯佩山玄玉，大夫佩水苍玉。'注曰：'玉有山玄水苍

者，视之文色所似也。'"

⑧无心草：又名"黄蒿"，中药名。《本草纲目》卷十六云："调中益气，止泄除痰，压时气，去热嗽"等。

⑨以还：以内。

⑩翕然：迅疾的样子。

⑪少室：山名，嵩山西部，在今河南登封县北，因山有石室而得名。

⑫偃盖：仰面的车盖。

⑬科斗字：蝌蚪文，战国时一种古文字，奇古难辨。

⑭所在：随处。

⑮溶溶：这里指色彩鲜明和谐的样子。

⑯欲：宜，应该。

⑰滑石：一种石质药物。《本草纲目》卷九云："久服轻身耐饥，长年"等。

⑱箕山：山名，在河南登封县东南。

⑲许由：尧时的隐士。相传在箕山隐居。

⑳《太乙玉策》、《昌宇内记》：本书《对俗篇》有《玉策经》、《昌宇经》，当即《太乙玉策》、《昌宇内记》。

【译文】

五种灵芝中，有五芝，有木芝，有草芝，有肉芝，有菌芝，各有一百多种。

石芝中，石象芝生长在大海边，名山内，以及岛屿边有积石的地方，它的形状如同肉体的大象，有头有尾有四只脚，很像活的一样。它依附在大石头上，喜欢生在高山险峻的地方，有的倒着附著，仰面连缀着。那红色的像珊瑚，白色的像切开的脂肪，黑色的如同光润的生漆，青色的如同翡翠的羽毛，黄色的如同紫色的金子，而且都光辉明彻如同坚硬的冰块。在黑暗或夜晚时，离开它三百步就能望见它的光泽。大的重十来斤，小的重三四斤，如果不是长久斋戒，极其精诚，以及佩带《老子入山灵宝》五种符，仍不能见到这种石芝。凡是发现这些石芝，应该先用《开山却害符》贴在那上面，它

就不会再隐蔽变化而去了。慢慢地选择吉利的日子，摆设道场，用酒肉祭祀，祈祷后取下，这些都得在阳光下，用禹步闭着气而去。还有，如果得到石象芝，用杵捣它三万六千下，服食一寸见方的勺子一勺，每天三次。吃一斤，得寿命一千年，吃十斤，得一万年。也可以分给别人服食。还有玉脂芝，生长在有玉石的山中，经常长在悬空危险的地方，玉石溶液流出后，一万年以上，就凝结成玉脂芝，有的像鸟兽的形状，色彩没有一定，一般像玄色的山纹玉或苍色的水纹玉。也鲜明如像水精。得到而碾成粉末，用无心草的汁液渗和，片刻间化为水，饮用一升，获得性命一千岁。还有七明九光石芝，都是石质的。生长在靠水的高山石崖之间，形状如同盘子和碗，不过直径一尺左右，生有茎和蒂连结着，由根部算起，有七个孔穴的，叫做“七明”；有九个孔洞的，叫做“九光”。光芒如同星宿，一百多步以内，在夜间都能看到它们的光芒。那光芒自有区别，可以分散而不能合拢。常常在秋分那天窥探它，并且得到它，捣碎服食一寸见方的勺子一勺，进入口中，身体马上就发热，具有五味，甘甜美好。服完一斤就可以获得一千岁，使人的身体有光芒，所呆的黑暗地方如同日光照耀，可以在夜间看清。石蜜芝，生长在少室山石室的石门内。石门内有很深的山谷，不能越过，如果用石头投进山谷，半天才听到那回声。离开石门外，十多丈远有一根石柱。柱上有仰面如车盖的石头，高度长约一丈左右，能看见蜜芝从石门上滴落到车盖石中，很久才有一滴，有如雨后屋中残余的漏水，时时才落下一点而已。但是，尽管蜜芝不停地堕落，而车盖石却始终不会满出来。石门上，有蝌蚪文铭刻在石头上，刻的是：“得到石蜜芝服食一斗的人，寿命一万岁。”道士们都想到那里去，但不能过去，只能将碗之类器皿，放置在强劲的竹子、木棍顶端去承接，但一直没有能得到的人。按照这扇石门上刻着这样的文字，从前必然已经有获得的人。石桂芝，生长在名山石洞中，好像桂花树但实际上是石头。高一尺多，大的长约一尺，光亮而味道辛辣，有枝条，捣碎服食一斤，

可得一千岁。石中黄子，处处都有，渗水的山尤其多。它生在大石头中，那么这块石头就经常润湿不干燥。敲开这种石头有几十层，才能得到。它生在大石头中间，红黄色鲜明光耀，如同鸡蛋黄在蛋壳中一样。得到就要马上饮用，不饮用就坚硬地凝成石头，不再能服食了。按照法术，本应该在还没坚硬时饮用，等到凝固后就应该碾成末来服用了。打破一块石头，中间多的有一升，少的有几合，可以马上服用。虽然一次得不到很多，但陆续服食，加上前后所服用的，合成三升，性命就有一千岁。本应该多多服用，只是担心难得罢了。石脑芝，生长在滑石中，也像石中黄子的形状，但不是到处都有而已。打破大滑石一千多块，才可以得到一块。一开始打破这块滑石，石脑芝正在石块中，五彩光明而且自我运动，服食一升，可获得一千岁。石硫黄芝，五岳都有，而箕山最多。那里的人说：当年许由就是在此地服食石硫黄芝才长生不老的，所以不再用富有显贵来拖累自己的心，不接受尧的禅让的。石硫丹，是石头的红色精蕴，大盖是石硫黄之类。以上各种石芝都在山崖高岸边浸润着，那湿润的可以团成丸子服用，那已经坚硬的可以制成屑末服食。像这样的有一百二十种，都是石芝。这些事记在《太乙玉策》和《昌宇内记》里，这里就不能一一介绍了。

【原文】

及夫木芝者，松柏脂沦入地千岁，化为茯苓。茯苓万岁，其上生小木，状似莲花，名曰“木威喜芝”。夜视有光，持之甚滑，烧之不然[①]，带之辟兵。以带鸡而杂以他鸡十二头共笼之，去之十二步，射十二箭，他鸡皆伤，带威喜芝者终不伤也。从生门上采之[②]，于六甲阴干之[③]，百日，末服方寸匕，日三，尽一枚，则三千岁也。千岁之栝木[④]，其下根如

坐人，长七寸，刻之有血，以其血涂足下，可以步行水上不没；以涂人鼻以入水，水为之开，可以止住渊底也；以涂身则隐形，欲见则拭之。又可以治病，病在腹内，刮服一刀圭，其肿痛在外者，随其所在刮一刀圭，即其肿痛所在以摩之，皆手下即愈，假令左足有疾，则刮涂人之左足也。又刮以杂巨胜为烛，夜遍照地下，有金玉宝藏，则光变青而下垂，以锸掘之可得也[5]。末之，服尽十斤，则千岁也。又松树枝三千岁者，其皮中有聚脂，状如龙形，名曰“飞节芝”，大者重十斤，末服之，尽十斤，得五百岁也。又有樊桃芝，其木如升龙，其花叶如丹罗[6]，其实如翠鸟，高不过五尺，生于名山之阴，东流泉水之土[7]，以立夏之候伺之，得而末服之，尽一株，得五千岁也。参成芝，赤色有光，扣之枝叶，如金石之音，折而续之，即复如故。木渠芝，寄生大木上，如莲花，九茎一丛，其味甘而辛。建木芝，实生于都广[8]，其皮如缨蛇，其实如鸾鸟。此三芝得服之，白日升天也。黄庐子、寻木华、玄液华，此三芝生于泰山要乡及奉高[9]，有得而服之，皆令人寿千岁。黄蘖檀桓芝者[10]，千岁黄蘖木下根，有如三斛器，去本株一二丈，以细根相连状如缕，得，末而服之，尽一枚则成地仙，不死也。此辈复百二十种，自有图也[11]。

草芝有独摇芝，无风自动，其茎大如手指，赤如丹，素叶似苋[12]，其根有大魁如斗[13]，有细者如鸡子十二枚，周绕大根之四方，如十二辰也，相去丈许，皆有细根，如白发以相连，生高山深谷之上，其所生左右无草。得其大魁，末服

之，尽，则得千岁，服其细者，一枚百岁，可以分他人也。怀其大根即隐形，欲见则左转而出之。牛角芝，生虎寿山及吴坂上，状似葱，特生如牛角，长三四尺，青色，末服方寸匕，日三，至百日，则得千岁矣。龙仙芝，状如升龙之相负也，以叶为鳞，其根则如蟠龙，服一枚则得千岁矣。麻母芝，似麻而茎赤色，花紫色。紫珠芝，其花黄，其叶赤，其实如李而紫色，二十四枝辄相连，而垂如贯珠也。白符芝，高四五尺，似梅，常以大雪而花，季冬而实⑭。朱草芝，九曲，曲有三叶，叶有三实也。五德芝，状似楼殿，茎方，其叶五色各具而不杂，上如偃盖，中常有甘露，紫气起数尺矣。龙衔芝，常以仲春对生，三节十二枝，下根如坐人。凡此草芝，又有百二十种，皆阴干服之，则令人与天地相毕，或得千岁二千岁。

【注释】

①然：古"燃"字。

②生门：古代术数术语。奇门遁甲术的"人盘"有八个符号：休、生、伤、杜、景、死、惊、开，叫"八门"。生门主生存、生长、发展等。《日家奇门》说："凡出生门者，宜求财，见贵人，营谋百事，大吉。"

③六甲；古代术数术语。术数家们依甲子、甲戌、甲申、甲午、甲辰、甲寅等"六甲"循环推数，视其吉凶以取舍迎避。这里指"六甲"中的吉利日子。

④栝(guá 刮)：树木名，即桧树。

⑤锸(chā 插)：农具，相当于锹。

⑥丹罗：未详，疑即"赤罗"，一种果木，又叫"山梨"。

⑦泉水之土：当依宝颜堂《抱朴子》作"泉水之上。"

⑧都广：传说中的古地名。《山海经·海内经》云："西南黑水之间，有都广之野，后稷葬焉。"

⑨要乡、奉高：都为古地名，在泰山附近。

⑩黄蘖：中药名。《本草纲目》卷三十五云“疗惊气在皮间，肌肤热赤起，目热赤痛，口疮，久服通神。”

⑪ 自有图：本书《遐览篇》著录有《木芝图》、《菌芝图》、《肉芝图》、《石芝图》等。

⑫苋（xiàn 现）：一种植物，可作菜，也可入药。

⑬大魁：大块。魁通“块”。这里指大块根部。

⑭季冬：四季各以孟、仲、季三分，季冬为冬季之末。

【译文】

至于木芝，是松柏脂沉入地下一千年后，变成茯苓，茯苓一万年后，那上面生有小树木，形状像莲花，名叫“木威喜芝”的。夜间看去有光芒，捏着很滑，烧它不燃，佩带着能避免兵器伤害。拿它给鸡带上，再杂放其他十二只鸡，一齐用笼子放着，离开十二步，射十二箭，其他的鸡都受伤，但佩带威喜芝的鸡始终不会受伤。从生门采下它，在六甲日子里阴干，一百天，碾成粉末，服食一寸见方的勺子一勺，每天三次，吃完一枚，就能获得三千岁。还有，千年的桧树，它的下部根柢像一个坐着的人，长七寸，刻削后有血。用它的血涂脚下，可以步行在水面上而不会沉没；用来涂抹人的鼻子再进入水中，水因此而避开，可以留止居住在深渊底部；用来涂抹身子就能隐去形体，想要显现就擦拭干净。还可以治疗疾病，如果病在肚子里，只要刮削服食一刀圭；那肿痛在外部的，随意在灵芝上刮下一刀圭，马上在肿痛处揉摩，手到就都能痊愈。假使左脚有病，就刮下来涂抹人的左脚。还有，刮下的粉末用来渗杂巨胜做成蜡烛，夜间普照地面，如果地下有金玉宝藏，那光芒就变成青色的并往下垂落，再用锹挖掘就可以获得。碾成粉末，服食完十斤，就能得到一千岁。还有，松树枝到了三千岁的，那皮下有凝聚的油脂，形状如同龙的形状，名叫“飞节芝”，大的重十斤，碾成粉末服食，吃完十斤，可以获得五百岁。还有樊桃芝，那树木如像腾飞的蛟龙，它的花叶如

同甘罗，果实如同翠鸟，高度不过五尺，生在名山的北面，向东流淌的泉水之上，在立夏的时候探伺着，得到后碾成粉末服食，吃完一株可以获得五千岁。参成芝，红色而有光芒，敲击它的枝叶，如同敲击金石的声音，折断后再接续，就又如同没折断的故态。木渠芝，寄生在大的树木上，如同莲花，九棵茎干一丛，它的滋味甜中有辣。建木芝，其实生长在都广，它的皮像缠绕的老蛇，它的果实如同鸾鸟。这后三种木芝如果获得，服食后。一百天就能升入云天。黄庐子、寻木华、玄液华，这三种灵芝生在泰山的要乡和奉高，如果获得而服食，都能让人寿命一千岁。黄蘗檀桓芝，生在千年的黄蘗木的根部，如同容量有三斛的器皿，离开根部一两丈，用细细的根连接，形状如同细丝。得到后碾成末后服食，吃完一枚，就能成为地仙，不会死亡。这一类木芝也有一百二十种，本来有图谱的。

草芝有独摇芝，没有风时自己也会动，它的枝干大小如同手指头，红得像丹砂，白色的叶子如同苋菜，它的根有大的块状如同斗一样，有细小的像鸡蛋十二只，围绕在大根的四方，如同十二时辰一样，相距各一丈多，都有细细的根如同白头发一样相互联系，生长在高山深谷之上，它所生长处左右没有草。得到大块根，碾成末，服食完，就能得到一千岁；服食那细根，一枚得一百岁，可以分给其他人吃。怀揣它的大根就能隐去身形，想要显现，向左转弯就能现身。牛角芝，生长在虎寿山和吴坂上，形状如同葱，单独地长着如同牛角，长短为三四尺，青色。碾成粉末服食一寸见方的勺子一勺，一天三次，到一百天，就能获得一千岁。龙仙芝，形状如同飞升龙相互倚恃，用叶子当鳞片，它的根部就像蟠龙，服食一枚就能获得一千岁。麻母芝，像麻但茎为大红色，花为紫色。紫珠芝，它的花是黄色的，叶子是红色的，它的果实像李子而带有紫色，二十四枝相互连缀，果实下垂如同穿着珠子。白符芝，高四五尺，如同梅花一样，常在下大雪时开花，冬末结果。朱草芝，九度曲折，每一弯曲有三片叶子，每片叶子有三颗果实。五德芝，形状如同楼阁殿堂，枝干是方形

的，它的叶片有五种颜色，各自具备而不混杂，上部如同上仰的车盖，中间常常有甘露，紫色的气焰升起好几尺。龙衔芝，常常在春季二月互生着，一共有三个节十二根枝，下部根柢像坐着的人。这些草芝一共又有一百二十种，都要阴干后服食，就能使人的寿命与天地相始终，有人获得一千岁，有的获得两千岁。

【原文】

肉芝者，谓万岁蟾蜍，头上有角，颔下有丹书八字再重，以五月五日日中时取之，阴干百日，以其左足画地，即为流水，带其左手于身，辟五兵，若敌人射己者，弓弩矢皆反还自向也。千岁蝙蝠，色白如雪，集则倒县，脑重故也。此二物得而阴干末服之，令人寿四万岁。千岁灵龟，五色具焉，其雄额上两骨起似角，以羊血浴之，乃剔取其甲，火炙捣服方寸匕，日三，尽一具，寿千岁。行山中，见小人乘车马，长七八寸者，肉芝也，捉取服之即仙矣。风生兽似貂，青色，大如狸，生于南海大林中，张网取之，积薪数车以烧之，薪尽而此兽在灰中不然，其毛不焦，斫刺不入，打之如皮囊，以铁锤锻其头数十下乃死，死而张其口以向风，须臾便活而起走，以石上菖蒲塞其鼻即死，取其脑以和菊花服之，尽十斤，得五百岁也。又千岁燕，其窠户北向，其色多白而尾掘[1]，取阴干，末服一头，五百岁。凡此又百二十种，此皆肉芝也。

菌芝，或生深山之中，或生大木之下，或生泉之侧，其状或如宫室，或如车马，或如龙虎，或如人形，或如飞鸟，

五色无常，亦百二十种，自有图也。皆当禹步往采取之，刻以骨刀，阴干，末服方寸匕，令人升仙，中者数千岁，下者千岁也。欲求芝草，入名山，必以三月、九月，此山开出神药之月也，勿以山佷日[2]，必以天辅时[3]，三奇会尤佳[4]。出三奇吉门到山，须六阴之日[5]，明堂之时[6]，带《灵宝符》，牵白犬，抱白鸡，以白盐一斗，及开山符檄，著大石上，执吴唐草一把以入山[7]，山神喜，必得芝也。又采芝及服芝，欲得王相专和之日[8]，支干上下相生为佳[9]。此诸芝名山多有之，但凡庸道士，心不专精，行秽德薄，又不晓入山之术，虽得其图，不知其状，亦终不能得也。山无大小，皆有鬼神，其鬼神不以芝与人，人则虽践之，不可见也。

又，云母有五种，而人多不能分别也，法当举以向日，看其色，详占视之，乃可知耳。正尔于阴地视之[10]，不见其杂色也。五色并具而多青者名“云英”，宜以春服之[11]；五色并具而多赤者名“云珠”，宜以夏服之；五色并具而多白者曰“云液”，宜以秋服之；五色并具而多黑者名“云母”，宜以冬服之；但有青黄二色者名“云沙”，宜以季夏服之[12]。皛皛纯白名“磷石”，可以四时长服之也。服五云之法，或以桂、葱、水玉化之以为水[13]，或以露于铁器中，以玄水熬之为水[14]，或以硝石合于筒中埋之为水[15]，或以蜜搜为酪[16]，或以秋露渍之百日，韦囊挻以为粉[17]，或以无巅草樗血合饵之[18]，服之一年，则百病除，三年久服，老公反成童子。五年不阙，可役使鬼神，入火不烧，入水不濡，践棘而不伤肤，与仙人相见。又他物埋之即朽，著火即焦，而五云以纳猛

火中，经时终不然，埋之永不腐败，故能令人长生也。又云：服之十年，云气常覆其上，服其母以致其子[19]，理自然也。又向日看之，晻晻纯黑色起者[20]，不中服，令人病淋发疮[21]。虽水饵之，皆当先以茅屋霤水，若东流水、露水，渍之百日，淘汰去其土石，乃可用耳。中山卫叔卿服之[22]，积久能乘云而行，以其方封之玉匣之中。仙去之后，其子名度世，及汉使者梁伯，得而按方合服，皆得仙去。

【注释】

①尾掘：尾巴弯曲。掘，通"屈"。

②佷(hěn 很)：凶狠。山佷日：疑指山神发狠的不吉祥日子。

③天辅时：古术数家将上天九星按九宫为序，分为天蓬、天芮、天辅等九位。九位分别与八卦、节气，与生、死、休、景等八门相交互，再按照一定的格式定吉凶。《奇门遁甲》云："天辅时有罪能释之，……。"这里的"天辅时"与上文"山佷日"相对，似有"上天辅佐之时"的含义。

④三奇：古术数家以乙、丙、丁为天上三奇；甲、戊、庚为地上三奇；辛、壬、癸为人间三奇。"三奇"出现在年月日里，顺次排列时为吉。

⑤六阴之日：当指农历十月。唐孔颖达《礼记·月令》疏云："天地之气谓之阴阳，一年之中或升或降，……阳气之升，从十一月为始，阳气渐升，阴气渐下；至四月，六阳皆升；六阴皆伏。至五月，一阴初升，阴气渐升，阳气渐伏。至十月，六阴尽升，六阳尽伏。"据此，可知古人将十二个月分为阴、阳两部分，从十一月起为一阳，至四月为六阳；从五月起为一阴；十月为六阴。又，六阴指"六辛"日。《三命通会》卷十五云："六阴云者，犹言六辛日也。"

⑥明堂之时：古术数家按"一、二、三、四、五、六、七、八、九、绛宫、明堂、玉堂"分为十二宫，并与干支等交错记时。如甲子日明堂在酉时，乙丑日明堂在亥时，丙寅日明堂在丑时等等。参见《日家奇门》卷二十七。

⑦吴唐草：未详，当为一种以人名命名的草。吴唐，传说中箭无虚发的射猎者，以杀生过多而遭报复。事见《太平广记》卷四百四十三。

⑧王相专和之日：王相，参见本书《金丹》注。“专和”，有的版本作“合和”，这句话指王相和合的日子。

⑨支干上下相生：古术数家将天干、地支、五行阴阳等相互交午，形成相生相克的关系，如像“甲生丁（甲为阳木，丁为阴火，阴阳相吸，木生火，故甲乙相吸，甲木生丁火。）”、“甲克戊（甲为阳木，戊为阳土，阳阳相斥，木克土。）”之类。

⑩正尔：只是。正：只，仅；尔：词尾，无实义。

⑪多青者宜以春服：在古人的五行宇宙模式中，春天与青色相配，夏天与赤色相配等等，所以青者适宜在春日服用。

⑫季夏：夏末。四季需与五行相配，五行有五，而四季只有四，差一季，只好造出“季夏”来。

⑬水玉：药名，所指不一，可指矿物类的水精；又可指植物类的半夏。参见《本草纲目》卷八和卷十七。这里与桂、葱联言，当指半夏。

⑭玄水：参见本书《金丹》注。

⑮硝石：即天然硝酸钾，可入药。

⑯溲（sōu 搜）：浸。

⑰挻（shān 山）：揉和。

⑱无巅草：又名“薇衔”，《本草纲目》卷十五云：“久服轻身明目”等。樗血：当指樗树和地血。参见本书《金丹》注。

⑲服其母以致其子：古人认为云母为云雾之母。《本草纲目》卷八引《荆南志》云：“华容方台山出云母。土人候云所出之处，于下掘取，无不大获。……据此，则石乃云之根，故得‘云母’之名。”

⑳晻（ǎn 俺）：昏暗的样子。

㉑淋：病名，指小便淋漓涩痛等症。

㉒卫叔卿：传说中汉武帝时的仙人。事见《神仙传》卷八。

【译文】

所谓肉芝，是指活了一万年的蟾蜍。它头上长有角，下巴有红色的字，像是两个“八”字重叠，在五月五日的中午时分捉取，阴干到一百天。用它的左脚画地，就成为流水。佩带它的左爪在身上，

能避开各种兵器，如果敌人用箭射自己，弓弩的箭都会反过去射向敌人自身。还有活了一千年的蝙蝠，颜色洁白如雪，停集时身子倒悬，是因为它的脑子太重。这两种动物捉到后阴干，弄成粉末服食，使人的寿命延长四万岁。还有千年的灵龟，五色具备，那雄性的额头上有两块骨头隆起，好似角。先用羊血洗浴它，才剔取它的甲壳，用火烧烤，捣碎后服食一寸见方的勺子一勺，每天三次。服完一具，得到寿命一千岁。行走在山中，如果看见小人乘坐着车马，长七八寸，那也是肉芝，捉来服食，就能成仙了。还有风生兽，样子像貂，青色，大小如狸子，生长在南海的大森林中，张网捕取。哪怕堆柴禾几车来烧它，柴烧完了但这种野兽在灰中仍不燃烧，它的毛不会烧焦，斧斫刀刺不进，敲打着如同打皮囊，要用铁锤打它的头几十下才会死去。死后张嘴对着风，片刻间就复活而跑走，但用石头上长的菖蒲堵塞它的鼻子马上就死亡。取出它的大脑，用来渗和菊花，吃完十斤，可以获得五百年寿命。还有活了一千岁的燕子，它的巢窠门朝北开，它的颜色多为白色而且尾巴弯曲。捉取后阴干，制成粉末服食一只，可以得五百岁。这类一共又有一百二十种，这些都是肉芝。

菌芝，有的生长在深山中，有的生在大树下，有的生在山泉旁。它们的形状，有的像宫室，有的像车马，有的如同龙虎，有的如同人形，有的如同飞鸟，五颜六色没有一定，也有一百二十种，本来有图谱的。都应该用禹步走去采摘，用骨刀刻削，阴干后，制成粉末，服食一寸见方的勺子一勺，使人飞升成仙，中等的得到好几千岁，下等的得到一千岁。要想求得芝草，进入名山，一定要在三月或九月，这时是山门洞开，奉出神药的月份。不要在山神发狠的时日，一定要在上天辅助时，如果是三奇聚会时最好。从三奇吉祥的门户到山中，等到六阴的日子里，明堂的时辰里，带着灵宝符，牵着白狗，抱着白鸡，用白盐一斗，以及开山符檄，放在大石头上，手持一把吴唐草再入山，山神高兴了，就一定能得到灵芝。还有，采摘灵芝和服食

灵芝，应该在王相和合的日子，天干地支上下相互促进生发时辰最好。这各种灵芝，名山大都具备，只是平庸的道士，用心不专不精，品行污秽，道德浅薄，又不晓得进山的道术，虽然获得了这些图谱，却不知道它们的形状，也始终不能获取。山无论大小，都有鬼神。如果那些鬼神不拿灵芝给人，那么人即使踏在脚下了，也不能看见。

另外，云母有五种，但人们大都不能区别。按照法则：应该举起来对着太阳观察它们的颜色，详细端详观察，才可以了解。只是向着阴暗处观察，就不能看见它们的杂色。五色都具备而青色居多的叫“云英”，适宜在春日服用；五色都具备而红色居多的叫“云珠”，适宜在夏日服用；五色都具备而白色居多的叫“云液”，适宜在秋日服用；五色都具备而黑色居多的叫“云母”，适宜在冬日服用；只有青、黄两种颜色的叫“云沙”，适宜在夏末服用。皎洁纯白色的名叫“磷石”，可以在四季里长期服用。服食五种云母的方法，或者用桂花、葱、水玉溶化为水，或者在铁器中收集露水，用玄水熬成水，或者用硝石渗合着，放在筒子里，埋在地下形成水，或者用蜜浸成浆液，或者用秋天的晨露浸上一百天，再用皮袋装着揉成粉末，或者用无颠草、樗汁、地血混合食用，服用一年后，百病除去；三年长久地服用，老翁返老还童；五年不断地服用，可以使唤役用鬼神。进入火中，不会灼伤；进入水里，不会弄湿；脚踏荆棘，不会弄伤皮肤，还能和仙人相见。还有，其他的东西埋在地下就会腐朽，被火烧就会焦糊，但五种云母放在猛火中，历经时辰却不会燃烧，埋在地底下，永远也不会腐败，所以能够使人长生不老。还听说：服食十年，云气常常笼罩在头上，服用云的母亲从而招致它的孩子，理所当然。还有，向着太阳照看云母，那昏暗纯黑色现出的，不能服食，吃了令人小便淋漓涩痛和生疮。虽然制成水剂饮用，都应当先用茅草房的屋檐雨水，如果是向东流走的水和露水，要沉淀一百天，淘汰去其中的泥土砂石，才能够饮用。中山郡的卫叔卿服食云母，时间长了就能够乘云而行走。用他的秘方封藏在玉制匣子中，他成仙离去以

后，他的儿子名叫度世的，以及汉朝使者梁伯，得到秘方，按方剂合成服用，也都成仙飞去。

【原文】

又，雄黄当得武都山所出者[①]，纯而无杂，其赤如鸡冠，光明晔晔者，乃可用耳。其但纯黄似雄黄色，无赤光者，不任以作仙药[②]，可以合理病药耳[③]。饵服之法，或以蒸煮之，或以酒饵，或先以硝石化为水乃凝之，或以玄胴肠裹蒸之于赤土下[④]，或以松脂和之，或以三物炼之，引之如布，白如冰，服之皆令人长生，百病除，三尸下，瘢痕灭，白发黑，堕齿生，千日则玉女来侍，可能役使，以致行厨。又玉女常以黄玉为志，大如黍米，在鼻上，是真玉女也，无此志者，鬼试人耳。

玉亦仙药，但难得耳。《玉经》曰："服金者寿如金，服玉者寿如玉也。"又曰："服玄真者，其命不极。""玄真"者，玉之别名也。令人身飞轻举，不但地仙而已。然其道迟成，服一二百斤，乃可知耳。玉可以乌米酒及地榆酒化之为水，亦可以葱浆消之为饴，亦可饵以为丸，亦可烧以为粉，服之一年已上，入水不沾，入火不灼，刃之不伤，百毒不犯也。不可用已成之器，伤人无益，当得璞玉，乃可用也，得于阗国白玉尤善[⑤]。其次有南阳徐善亭部界中玉及日南卢容水中玉亦佳[⑥]。赤松子以玄虫血渍玉为水而服之[⑦]，故能乘烟上下也。玉屑服之与水饵之，俱令人不死。所以为不及金者，令人数数发热，似寒食散状也[⑧]。若服玉屑者，宜

十日辄一服雄黄、丹砂各一刀圭，散发洗沐寒水，迎风而行，则不发热也。董君异尝以玉醴与盲人服之[9]，目旬日而愈。有吴延稚者，志欲服玉，得《玉经》方不具，了不知其节度禁忌，乃招合得圭璋环璧[10]，及校剑所用甚多[11]，欲饵治服之，后余为说此不中用，乃叹息曰："事不可不精，不但无益，乃几作祸也！"

又，银但不及金玉耳，可以地仙也。服之法，以麦浆化之，亦可以朱草酒饵之，亦可以龙膏炼之，然三服辄大如弹丸者，又非清贫道士所能得也。

又，真珠径一寸以上可服，服之可以长久，酪浆渍之，皆化如水银，亦可以浮石水蜂窠化[12]，包彤蛇黄合之[13]，可引长三四尺，丸服之，绝谷服之，则不死而长生也。

淳漆不沾者，服之令人通神长生，饵之法，或以大无肠公子，或云"大蟹"，十枚投其中，或以云母水，或以玉水合服之，九虫悉下，恶血从鼻去。一年六甲，行厨至也。

桂可以葱涕合蒸作水[14]，可以竹沥合饵之，亦可以先知君脑——或云"龟"，和服之。七年，能步行水上，长生不死也。

巨胜，一名胡麻，饵服之不老，耐风湿，补衰老也。

桃胶以桑灰汁渍，服之百病愈，久服之身轻、有光明，在晦夜之地如月出也，多服之则可以断谷。

柠木实之赤者，饵之一年，老者还少，令人彻视见鬼。昔道士梁须[15]，年七十乃服之，转更少，乃年百四十岁，能夜书，行及奔马，后入青龙山去[16]。

槐子以新瓮合泥封之，二十余日，其表皮皆烂，乃洗之，如大豆，日服之，此物主补脑，久服之，令人发不白而长生。

玄中、蔓方、楚飞廉、泽泻、地黄、黄连之属⑰，凡三百余种，皆能延年，可单服也。灵飞散、未央丸⑱，制命丸、羊血丸，皆令人驻年却老也。

【注释】

①武都山：山名，在今四川绵竹县北。

②任：堪。不任：不堪，不足以。

③理：治。理病：治病。

④胴(dòng 洞)：大肠。玄胴肠：当为猪肠。《大观本草》引此句为"猪胴。"

⑤于阗(tián 田)：汉代西域国名，在今新疆和田一带。

⑥南阳：地名，在今河南省南阳市。徐善亭：未详，当为南阳的一个亭址。部界：所在范围。日南：古郡名，属于当时的交州。庐容水：当属日南境内的河流。

⑦玄虫：未详。

⑧寒食散：一种石质的粉末状药物，又叫"五石散"，此散适宜冷服，故名。

⑨董君异：董奉，字君异，《神仙传》有传。

⑩圭、璋、环、璧：都为玉器名。圭为长形玉版，上圆或尖，下部方；璋为圭上端削去一斜角；环为璧之一种，圆形，中心有大孔；璧为平圆形，中心有小孔。

⑪校：装饰。校剑：剑的装饰品。

⑫浮石：一种石质药物。《本草纲目》卷九云："清金降火，消积块，化老疾"等。

⑬蛇黄：一种药物。《本草纲目》卷十云：可治"石淋，小儿惊痫，妇人产难。"

⑭涕：这里指汁液。

⑮梁须：道士名，《太平广记》四百十四作"梁顷。"

⑯玄中、蔓方：当为药名，未详。飞廉：一种草药名，又叫"飞雉"，《本草纲

目》卷十五云：主治“骨节热，胫重酸疼，久服令人身轻。”泽泻：中药名，又名“水泻”。《本草纲目》卷十八云：主治“风寒湿痹乳难，养五脏，益气力，肥健消水，久服耳目聪明，不饥延年，轻身面生光，能行水上。”

⑰青龙山：山名，以“青龙”为名者甚多，这里所指不详。

⑱未央丸：当依湖北崇文书局《抱朴子》作“未央丸”，一种药丸名。

【译文】

还有，雄黄应当得到武都山所出产的，纯粹而没有杂质，红色像鸡冠，光彩明彻的，才可以服用。那只是纯黄好似雄黄色的，如果没有红光，不足以用作仙药，只能配制治病的药而已。服食的方法，或者用来蒸煮，或者用酒送服，或者先用硝石溶化为水再凝聚，或者用猪大肠裹着在红土下面蒸煮，或者用松脂调和，或者用后三种物质溶炼，能拉伸像布帛，白色如冰，这样吃下去都能使人长生不老，百病消除，三尸虫被打下，瘢痕消失，白发转黑，落牙再生，一千天后就有神女来伏侍，可以役用使唤，以致于使想要的食品自来。还有，神女经常长黄玉一样的痣，大小如同黍米，长在鼻子上，这才是真正的神女，没有这颗黄痣的，是鬼怪为试探人装的。

玉石也是仙药，只是难以获得罢了。《玉经》说：“服食黄金的人年寿如黄金，服食白玉的人寿命如同白玉。”又说：“服食玄真的人，生命没有极限。”所谓“玄真”，乃是玉石的别名。能使人身轻飞举，不只作地仙而已。然而，那样道术修成很迟缓，要服食一两百斤，才能知道效果。玉石可以用乌米酒和地榆酒溶化成水，也可以用葱汁消溶成为饴糖，也可以像糕饼一样作成丸子，也可以烧炼成粉末，服食一年以上，进入水中不湿，进入火中不燃，刀刃不能伤害，各种毒药不能侵犯。但不能用已经加工成器皿的玉石，那只能伤害人而不会带来益处，应当得到未加工的璞玉，才可以使用。如果得到于阗国的白玉最好，其次有南阳徐善亭区域里的玉，和日南郡庐容河水中的玉石也好。赤松子用玄虫的血来浸玉成水再服用，所以才能

乘坐着烟云上下。玉屑吃下去和用水吞服，都能使人长生不死。但之所以赶不上黄金，是因为它使人屡屡发烧，像服食寒食散的症状一样。如果服食玉屑的人，应当过十天就服食一次雄黄、丹砂，各一刀圭，披散着头发，在冷水中洗头，迎风行走，就不会发烧了。董奉曾经用玉制甜酒给瞎子服食，那人眼睛十天后就痊愈了。有个叫吴延稚的，想要服食玉石，得到《玉经》的方剂并不完全，全然不懂得节制和禁忌，就罗致收集得圭、璋、环、璧，以及饰剑的玉片很多，想要加工后服食。后来，我给他解释说这些东西不能食用，他才叹息说："事理不能不精通，不然，不但没有收益，反而几乎带来祸患了。"

还有，白银只是赶不上黄金罢了，仍可以成为地仙。服食银子的方法是，和麦子浆液溶化，也可以用朱草酒送服，还可以用龙膏烧炼，但是每天要服用三次，就得服食大小如同弹丸的银子，这又不是清贫的道士所能具备的。

还有，珍珠直径一寸以上的可以服用，服用可以长时间不断。用醋汁浸渍都能化成水银，也可以用浮石水，蜂巢溶化，包裹红色的蛇黄来混合，就可以拉长到三四尺。团成丸子服食，断绝谷物服食，就不会死亡而长生不老。

淳厚的生漆不沾粘的，服食后能使人沟通神明，长生不老，服食的办法是：或者用"大无肠公子"——有人叫大螃蟹的，十只投放在漆中；或者用云母水汁，或者用玉石汁水混合服食，各种虫子都被打下，污血从鼻腔中驱去，服食一年六个甲日吉辰，就能役使仙女取来想得到的食物。

桂可以用葱的汁液混合着蒸制成水，还可以用竹上水滴混合着食用，也可以用先知君——有人叫做"龟"的——大脑，混合着食用，七年以后，能够在水面上步行，而且长生不死。

巨胜的另一个名称是"胡麻"，服食后不会衰老，抵御风湿，滋补防老。

桃胶用桑灰渍的水浸泡，服食下去百病消除，长久服用的身体轻捷而且有光明，在黑暗和夜晚的地方，如同有明月出来照着一样，多多服用就可以断绝谷物。

柠木果实中红色的，吃了一年后，老人返老还童，使人能透彻地看到鬼怪。过去有个道士梁顷，年龄到七十岁才服食柠木实，变得越来越年轻，直至一百四十岁，能够在夜间写字，行走速度可以赶上奔跑的马儿，后来进入青龙山隐去。

槐树的种子要用新瓮坛子装着，调和稀泥来封存，二十多天以后，它们的表皮都腐烂了，才洗干净，一颗颗如同大豆，每天服食。这种东西主要能补脑子。长久地服用，能使人头发不白，长生不老。

玄中蔓方、楚飞廉、泽泻、地黄、黄连之类，一共有三百多种，都能益寿延年，可以单独服用。灵飞散，未央丸，制命丸，羊血丸，都能使人年华长驻，防止衰老。

【原文】

南阳郦县山中有甘谷水，谷水所以甘者，谷上左右皆生甘菊[①]，菊花堕其中，历世弥久，故水味为变。其临此谷中居民，皆不穿井，悉食甘谷水，食者无不老寿，高者百四五十岁，下者不失八九十，无夭年人，得此菊力也。故司空王畅[②]，太尉刘宽[③]，太傅袁隗[④]，皆为南阳太守，每到官，常使郦县月送甘谷水四十斛以为饮食。此诸公多患风痹及眩冒，皆得愈，但不能大得其益，如甘谷上居民生小便饮食此水者耳。又，菊花与薏花相似[⑤]，直以甘苦别之耳[⑥]，菊甘而薏苦，谚言所谓“苦如薏”者也。今所在有真菊，但为少耳，率多生于水侧，缑氏山与郦县最多[⑦]，仙方所谓日

精、更生、周盈皆一菊[8]，而根、茎、花、实异名，其说甚美，而近来服之者略无效，正由不得真菊也。夫甘谷水得菊之气味，亦何足言？而其上居民，皆以延年，况将复好药，安得无益乎？

余亡祖鸿胪少卿曾为归沅令[9]，云此县有廖氏家，世世寿考，或出百岁，或八九十。后徙去，子孙转多夭折。他人居其故宅，复如旧，后累世寿考。由此乃觉是宅之所为，而不知其何故，疑其井水殊赤，乃试掘井左右，得古人埋丹砂数十斛，去井数尺，此丹砂汁因泉渐入井，是以饮其水而得寿，况乃饵炼丹砂而服之乎？

余又闻上党有赵瞿者[10]，病癞历年，众治之不愈，垂死。或云不如及活流弃之[11]，后子孙转相注易[12]，其家乃赍粮，将之送置山穴中。瞿在穴中，自怨不幸，昼夜悲叹，涕泣经月。有仙人行经过穴，见而哀之，具问讯之。瞿知其异人，乃叩头自陈乞哀，于是仙人以一囊药赐之，教其服法。瞿服之百许日，疮都愈，颜色丰悦，肌肤玉泽。仙人又过视之，瞿谢受更生活之恩，乞丐其方。仙人告之曰："此是松脂耳，此山中更多此物，汝炼之，服，可以长生不死。"瞿乃归家。家人初谓之鬼也，甚惊愕。瞿遂长服松脂，身体转轻，气力百倍，登危越险，终日不极[13]，年百七十岁，齿不堕，发不白。夜卧，忽见屋间有光大如镜者，以问左右，皆云不见，久而渐大，一室尽明如昼日。又夜见面上有彩女二人[14]，长二三寸，面体皆具。但为小耳，游戏其口鼻之间，如是且一年，此女渐长大，出在其侧。又常闻琴瑟之音，欣

然独笑，在人间三百许年，色如小童，乃入抱犊山去，必地仙也。于时闻瞿服松脂如此，于是竞服。其多役力者，乃车运驴负，积之盈室，服之远者，不过一月，未觉大有益辄止，有志者难得如是也。

又，汉成帝时，猎者于终南山中，见一人无衣服，身生黑毛。猎人见之，欲逐取之。而其人逾坑越谷，有如飞腾，不可逮及。于是乃密伺候其所在，合围得之，定是妇人⑮。问之，言："我本是秦之宫人也，闻关东贼至，秦王出降，宫室烧燔，惊走入山。饥无所食，垂饿死，有一老翁教我食松叶松实，当时苦涩，后稍便之，遂使不饥不渴，冬不寒，夏不热。"计此女定是秦王子婴宫人⑯，至成帝之世，二百许岁，乃将归，以谷食之，初闻谷臭呕吐，累日乃安。如是二年许，身毛乃脱落，转老而死，向使不为人所得，便成仙人矣。

【注释】

①甘菊：即菊花，可入药。《本草纲目》卷十五云："久服利血气，轻身耐老，延年。"

②司空：官名。三国魏时与司徒、司马合称"三公"。

③太尉：官名。东汉时与司徒、司空并为三公，一般为加官而无实权。

④太傅：官名。东汉时太傅参预朝政，为国君辅弼之官。

⑤薏：薏苡，可以食用，也可以入药。参见《本草纲目》二十三卷。

⑥直：只是。

⑦缑(gōu 沟)氏山：山名，在河南偃师县，该地古称缑氏。

⑧日精、更生、周盈：日精，指菊花；更生，菊花的叶片；周盈：菊茎。

⑨鸿胪少卿：即鸿胪卿，掌朝廷贺吊赞导之礼。归沅：地名，在今湖南常德。

⑩上党：地名，在今山西长治市。

⑪流弃：流徙抛弃。

⑫注易：这里指流动转易。

⑬极：疲倦。

⑭彩女：宫女。

⑮定：竟然。《世说新语·方正》："蓝田慨然曰：'人言汝胜我，定不如我！'"

⑯秦王子婴：秦二世的侄子。

【译文】

南阳郡郦县山中有甘谷水。甘谷水之所以甘甜，是因为甘谷上游的左右岸都生长着甘菊。菊花落在水中，经历时世很久，所以水的滋味因此而改变。那些临近这个山谷的居民，都不再挖井，而饮用甘谷的泉水，饮用的人没有不活到老年而长寿的，年高的人可以活到一百四五十岁，活得少的不少于八九十岁，没有夭折的人，是因为获得了这菊花的效用。所以司空王畅、太尉刘宽、太傅袁隗，都当过南阳太守，每每上任，常派人从郦县每个月送四十斛甘谷水作为饮料。这几位先生很多曾患风湿麻痹和头晕，都得以痊愈，但不能像甘谷中的居民那样得到大的收益，因为他们从小就饮用这种水的缘故。还有，菊花和薏花苦涩，正如谚语所说的"苦如薏花"。现在到处都有真甘菊，但只是数量少罢了，大都生长在水边，缑氏山和郦县最多。仙方中所谓"日精"、"更生"、"周盈"都同样是指菊，而根、茎、花、实名称不同，那声誉很美好，但近来服用菊的人士都没有效用，只是由于得不到真正的甘菊。甘谷的水得到菊花的气味，又哪里值得再论证呢？而那谷中的居民，都得以延年益寿，何况还有更好的药物，哪里会没有益处呢？

我故去的祖先鸿胪少卿曾经当过临沅县令。他说：这个县城中有户廖家人，世世代代长寿，有人超过一百岁，有的八九十岁，后来迁移离去，子孙们变得很多人夭折。其他人居住在他的老房屋，仍

然像从前一样，后人几代长寿。因此才觉得是这个住宅所带来的，但不知道是什么缘故，怀疑是这口井水太红的缘故，就试着挖掘井水的左右，得到古人埋藏的丹砂几十斛，离开井好几尺。这些丹砂的汁水顺着泉水渐渐地渗入井中，所以饮用这种水而得以长寿，何况直接熔炼丹砂并服食它呢？

我还听说上党有个叫赵瞿的，得了癞病好几年，众多医生治疗了却治不好，就要死了。有人说，不如乘他活着时就流徙抛弃他。后来子孙们相互流动转易，他的家人又带着粮食，抬着他，把他送到山洞中。赵瞿在洞中，埋怨自己的不幸，昼夜悲叹，哭了好几个月。有个仙人行游经过山洞，看见了他，感到可怜，一一讯问他。赵瞿知道他是个奇异的人，就叩头自我陈述，乞求怜悯。于是仙人拿一袋药赏赐给他，教给他服食的方法。赵瞿服用药一百多天，疮疤都长好了，颜面丰满神色愉悦，肌肤润泽。仙人又经过看视他。赵瞿道谢自己获得再生的恩德，乞求这种药方。仙人告诉他说："这不过是松脂而已。这座山中有很多这种药物，你熔炼后服用，可以因此而长生不死。"赵瞿回到家。家里人开始认为他是个鬼，非常惊愕。赵瞿从此后长期服食松脂，身体变得更轻，力气增加一百倍，登上危岭，翻越险峰，成天不累，享年一百七十岁，牙齿不落，头发不白。他夜间躺卧时，突然看见屋里有光，大小如同镜子。拿这种情形问左右的人，他们都说看不见，时间长了渐渐变大，一个屋子都光明如同白天。又在夜里看见脸上有宫女两人，长短有两三寸，脸庞身体都具备，只是小而已，在自己嘴巴鼻子之间游戏，像这样将近一年，这些女子渐渐长大，在他的旁边出现。又经常听到琴瑟的声音，欣欣然独自微笑，活在人间三百多年，脸色像个小孩。于是进入抱犊山而去，他一定成了地仙。当时的人听说赵瞿服食松脂的效果像这样好，因而竞相服食。那些劳力充沛的人，竟然用车拉用驴驮，堆积得充满一屋子。远方的人也都信服，不到一个月，人们并不觉得有大效果才中止，有志向求仙但难以获得竟然如此！

还有，汉成帝的时候，打猎的人在终南山中，看见一个人没有衣服，身体上长着黑毛。猎人看见后，想追赶并抓获它。但此人跨过坑道，越过山谷，像是腾飞一样，不能追赶上。于是就秘密伺候在它的栖身之处，包围后捕获，竟然是个女人。人们问她：她说："我本来是秦王朝宫廷中的人，听说关东的乱贼打来，秦王投降了，宫室被烧毁，因为害怕避入深山，饥饿而没有吃的，将要饿死时，有一个老公公教我吃松叶和松果。当时感到苦涩，后来渐渐适应，它们就使我不饥饿不口渴，冬天不寒冷，夏日不炎热。"算来这个女人一定是秦王子婴宫中之人，到汉成帝时，已有二百来岁。于是就带她回家，用谷物食品给她吃，开如闻到谷物觉得臭，呕吐，几天后才适应了。像这样两年多，身上的黑色才脱落，变得衰老而死去。假如不被人抓住，就成为仙人了。

【原文】

南阳文氏，说其先祖，汉末大乱，逃去山中，饥困欲死。有一人教之食术，遂不能饥，数十年乃来还乡里，颜色更少，气力胜故。自说在山中时，身轻欲跳，登高履险，历日不极，行冰雪中，了不知寒。常见一高岩上①，有数人对坐博戏者②，有读书者，俯而视文氏。因闻其相问，言："此子中呼上否？"其一人笑言："未可也。"术一名"山蓟"③，一名"山精"。故《神药经》曰："必欲长生，常服山精。"

昔仙人八公④，各服一物，以得陆仙，各数百年，乃合神丹金液，而升太清耳。人若合八物，炼而服之，不得其力，是其药力有转相胜畏故也⑤。韩终服菖蒲十三年，身生毛，日视书万言，皆诵之，冬袒不寒。又，菖蒲生须得石上，

一寸九节已上，紫花者尤善也。赵他子服桂二十年，足下生毛，日行五百里，力举千斤，移门子服五味子十六年[6]，色如玉女，入水不沾，入火不灼也。楚文子服地黄八年，夜视有光，手上车弩也[7]。林子明服术十一年，耳长五寸，身轻如飞，能超逾渊谷二丈许。杜子微服天门冬，御八十妾，有子百三十人，日行三百里。任子季服茯苓十八年，仙人玉女往从之，能隐能彰，不复食谷，灸瘢皆灭，面体玉光。陵阳子仲服远志二十年[8]，有子三十七人，开书所视不忘，坐在立亡。《仙经》曰："虽服草木之叶，已得数百岁，忽怠于神丹，终不能仙。"以此论之，草木延年而已，非长生之药可知也。未得作丹，且可服之，以自棤持耳[9]。

或问："服食药物，有前后之宜乎？"抱朴子答曰："按《中黄子服食节度》云：服治病之药，以食前服之；养性之药，以食后服之。吾以咨郑君何以如此。郑君言：此易知耳，欲以药攻病，既宜及未食，内虚，令药力势易行，若以食后服之，则药但攻谷而力尽矣；若欲养性，而以食前服药，则力未行，而被谷驱之下去，不得止，无益也。"

或问曰："人服药以养性，云有所宜，有诸乎？"抱朴子答曰："按《玉策记》及《开明经》，皆以五音六属[10]，知人年命之所在。子午属庚，卯酉属己，寅申属戊，丑未属辛，辰戌属丙，巳亥属丁。一言得之者[11]，宫与土也；三言得之者，徵与火也；五言得之者，羽与水也；七言得之者，商与金与；九言得之者，角与土也。若本命属土[12]，不宜服青色药；属金，不宜服赤色药；属木，不宜服白色药；属水，不宜服

黄色药；属火，不宜服黑色药。以五行之义，木克土，土克水，水克火，火克金，金克木故也[13]。若金丹大药，不复论宜与不宜也。”

一言宫：庚子庚午，辛未辛丑，丙辰丙戌，丁亥丁巳，戊寅戊申，己卯己酉。

三言徵：甲辰甲戌，乙亥乙巳，丙寅丙申，丁酉丁卯，戊午戊子，己未己丑。

五言羽：甲寅甲申，乙卯乙酉，丙子丙午，丁未丁丑，壬辰壬戌，癸巳癸亥。

七言商：甲子甲午，乙丑乙未，庚辰庚戌，辛巳辛亥，壬申壬寅，癸卯癸酉。

九言角：戊辰戊戌，己巳己亥，庚寅庚申，辛卯辛酉，壬午壬子，癸丑癸未。

禹步法：前举左，右过左，左就右。次举右，左过右，右就左，次举右[14]，右过左，左就右。如此三步，当满二丈一尺，后有九迹。

小神方：用真丹三斤，白蜜一斤，合和日暴煎之，令可丸。旦服如麻子十丸，未一年，发白更黑，齿堕更生，身体润泽。长服之，老翁还成少年，常服长生不死也。

小饵黄金方：火销金纳清酒中，二百出，二百入，即沸矣。握之出指间，令如泥，若不沸及握之不出指间，即复销之内酒中无数也。成，服如弹丸一枚，亦可汁一丸分为小丸[15]，服三十日，无寒温，神人玉女下之。又银亦可饵，与金同法。服此二物，可居名山石室中，一年即轻举矣。人间服

之，名地仙，勿妄传也。

两仪子饵销黄金法：猪负革肪三斤[16]，醇苦酒一斗，取黄金五两，置器中煎之，出炉，以金置肪中，百入百出，苦酒亦尔。餐一斤金，寿弊天地[17]；食半斤金，寿二千岁；五两，千二百岁。无多少，便可饵之。当以王相之日，作之神良[18]，勿传人；传人，药不成，不仙也。欲食去尸药，当服丹砂。

饵丹砂法：丹砂一斤，捣、簁[19]，下醇苦酒三升，淳漆二升，凡三物合，令相得，微火上煎之，令可丸，服如麻子三丸，日再。四十日，腹中百病愈，三尸去；服之百日，肌骨坚强；服之千日，司命削死籍，与天地相保，日月相望，改形易容，变化无常，日中无影，乃别有光矣。

【注释】

①常：尝，曾经。

②博戏：古人的一种棋艺。

③蓟(jì 计)：同“蓟”，草名。

④八公：即下文的韩终、赵他子、移门子、楚文子、林子明、杜文微、任子季、陵阳子仲等八人，都是传说中的得道成仙者，其事迹散见于《列仙传》、《太平广记》等。

⑤转相胜畏：大意是，相互争药效，相互干扰。

⑥五味子：中药名。《本草纲目》卷十八云：主治“劳伤羸瘦，补不足，强阴，益男子精”等。

⑦手上车弩：当为“手止车弩”，义为“虽车弩之迅疾而能以手止之。”车弩：一种用车发弩箭的机械。

⑧远志：中药名。《本草纲目》卷十二云：能“补不足，除邪气，利九窍，益智慧，耳目聪明，不忘强志倍力，久服轻身不老。”

⑨榰(zhī 知):柱,支撑。楮持:支持。

⑩五音:指宫商角徵羽五声音阶,这里指古代的一种算命方法,称“纳音五行”。将五音与五行——金、木、水、火、土,五色——青、赤、白、黄、黑——等相对应,可卜命运吉凶,亦可推服药宜忌。其对应关系略如下表:

五行:木火土金火

五色:青赤黄白黑

五音:角徵宫商羽

所以下文说:“宫与土”、“徵与火”之类;又根据五行相克之义,说“本命属土,不宜服青色药”,因为青代表木,而“木克土”。

六属:即下文“子午属庚,卯酉属己,寅申属戊,丑未属辛,辰戌属丙,己亥属丁。”“子午属庚”亦即下文“一言宫”中的庚子庚午;“卯酉属己”即“己卯己酉”,余类推。

⑪一言得之:字面上是“一个字就得到它”,具体所指不详。

⑫本命:即上文“人年命之所在”,亦即与某人出生时轮回相应的时日。兔年出生的人,以后的兔年就是其本命年。

⑬木克土……金克木:上古人从树木吸取土壤肥力,金属物砍断树木等具体现象,将木、土、水、火、金等抽象化,哲理化,并推广到服药宜忌及万事万物。

⑭右:当为“左”字之误。

⑮汁:“汁”字疑误,本句义当为“将一丸分为小丸”。

⑯猪负革肪:即猪脖项肥膘。

⑰弊:当为“蔽”之通假。

⑱神良:神秘精良。

⑲簁(xǐ 洗):筛子。

【译文】

南阳有个姓文的说,他有个先人,当汉末大乱时,逃到山中,饥饿困乏得要死。有一个人教他吃术,于是就不再饥饿,几十年才回归故乡,容颜脸色更加年少,气力也胜过往日。自己说在山中的时候,身体轻快,走跑好似在跳跃,登高峰踏险径,好几天不会疲倦,

行走在冰雪中，也完全不知道寒冷。曾经看到一个高岩上，有几个人相对坐着进行博局游戏的，还有读书的。俯看姓文的。他近旁听到他们间的问话：有个说："这位先生值得招呼上来吗？"其中另一个回答道："还不行吧。"术的另一个名字是"山蓟"，再一个名字叫"山精"。所以《神药经》说："一定想不老长生，经常服食山精。"

昔日的八位老仙翁，各自服食一种药物，得以成为地上的仙人，各活了几百岁，才炼合九转神丹和黄金液汁，从而飞升太清仙境。人们如果混合八种药物，熔炼而后服食，得不到效力，这说明药物有相互争药效、相互干扰的现象。韩终服食菖蒲十三年，身上长出羽毛，每天看书一万字，都能背诵，冬日裸露而不会寒冷。另外，菖蒲生长应该在石头上，一寸九节以上，紫色花的最好。赵他子服食桂二十年，脚下生了羽毛，每天行走五百里，力气能举一千斤。移门子服食五味子十六年，脸色如同女子，进入水不沾湿，进入火不烫伤。楚文子服食地黄八年，夜间看东西仿佛有光照耀，能徒手止住用车弩发出的箭。林子明服食术十一年，耳朵长五寸，身体轻捷如飞，能跨越深渊山谷两丈多。杜子微服食天门冬，与八十位妻妾交媾，有孩子一百三十人，每天能行走三百里。任子季服食茯苓十八年，仙人神女去跟从他，能隐身能显形，不再吃谷物，瘢痕都消失，面容身体白玉般光洁。陵阳子仲服食远志二十年，有孩子三十七人，打开书卷，过目不忘，坐着显现，站立消亡。《仙经》说："虽然服食草木的叶子，已能获得几百岁，但忽略并懈怠了服食仙丹，也到底不能成仙。"由此看来，可知草木类药物只能延年益寿而已，并不是长生不死的药物。对于还不能制作神丹的人，可以姑且服食这类药物来自我保养罢了。

有人问："服食药物，有前后的讲究吗？"抱朴子回答道："依据《中黄子服食节度》所说的，服食法是：治病的药，应在进食前服用；修生养性的药物，应在饮食后服用。我就这句话去咨询郑先生为什么要这样。郑先生说：这容易了解，想要用药去攻治疾病，就适宜在

还没进食之前，那时腹内空虚，则药力的势头容易发作，如果在饮食后服用，那么药物只是攻治谷物而药力就完了；如果想要修生养性，而在进食前服用药物，那药力还没有发挥，就被谷物驱赶下去而不能停留，从而没有益处。”

有人问道：“人们服食药物来修生养性，据说有所讲究，有这道理吗？”抱朴子回答说：“按照《玉策记》和《开明经》，都凭着五音和六属来了解人的年岁命运在何时。子午属于庚，卯酉属于已，寅申属于戊，丑未属于辛，辰戌属于丙，巳亥属于丁。只要一个字就获得的，属于宫和土；三个字获得的，属于徵和火；五个字获得的，属于羽和水；七个字获得的，属于商与金；九个字获得的，属于角与木。如果谁的本命属与土，那不适宜服食青色的药物；属于金的，不适宜服食红色的药物；属于木的，不适宜服食白色药物；属于水的，不适宜服食黄色药物；属于火的，不适宜服食黑色药物。凭着五行的道理：木与火相克制，土与火相克制，水与火相克制，火与金相克制，金与木相克制的缘故。至于服食金丹火药，就不再讲求适宜和不适宜了。”

一个字的叫宫。包括庚子庚午，辛未辛丑，丙辰丙戌，丁亥丁巳，戊寅戊申，己卯己酉。”

三个字的叫徵。包括甲辰甲戌，乙亥乙巳，丙寅丙申，丁酉丁卯，戊午戊子，己未己丑。

五个字的叫羽。包括甲寅甲申，乙卯乙酉，丙子丙午，丁未丁丑，壬辰壬戌，癸巳癸亥。

七个字的叫商。包括甲子甲午，乙丑乙未，庚辰庚戌，辛巳辛亥，壬申壬寅，癸卯癸酉。

九个字的叫角。包括戊辰戊戌，己巳己亥，庚寅庚申，辛卯辛酉，壬午壬子，癸丑癸未。

禹步的方式是：向前迈出左脚，右脚超过左脚，左脚靠向右脚；再向前迈出右脚，左脚超过右脚，右脚靠向左脚；再向前迈出左脚，

右脚超过左脚，左脚靠向右脚。像这样的三步，应当走满两丈一尺，后面留下九个脚印。

“小神方”制作法：用真丹砂三斤，白色蜜糖一斤，混合后用太阳暴晒煎烤，让它可以团成丸子。早晨服食像麻籽大小的十粒，不到一年，白发变黑，牙齿堕落的再生，身体润泽，长期服用，老年人变成少年，经常服用可以长生不死。

“小饵黄金方”制作法：用火销溶黄金放入清酒中，两百次拿出，两百次放入，酒就沸腾了。紧握住金子就会涌出手指缝，让它如同稀泥。如果酒不沸腾，或黄金握时不涌出手指缝，就再熔炼黄金放入酒中无数次。制成后，服食如同弹丸那样一粒，也可将一粒弹丸大小的分为小丸子，服食三十天，无论寒冷温暖，神仙神女从天上降下。另外，白银也可以服食，与黄金同一种方法。服食这两种东西，可以居住在名山石室中，一年就可以轻身飞举了。在人间服食它，名叫“地仙”，不能妄自传出去。

“两仪子饵消黄金法”制作法：用猪脖项肥肉三斤，陈醋一斗，取来黄金五两，放在器皿中煎煮，出炉后，用黄金放在脂肪中，一百次放入一百次取出，醋液也是如此。服用一斤黄金，寿命与天地共存。服食半斤黄金，得寿命两千岁；服食五两黄金，得一千二百岁，无论多少，就可以食用。应当在王相吉利的日子，制作要神秘精良，不能传授别人，如果传授给别人，药物制不成，效用也不神奇。想要服食驱除三尸虫的药物，应当服食丹砂。

服食丹砂的方法，用丹砂一斤，捣碎筛过，放入陈醋三升，浓厚的生漆二升，共用三种药物混合，使之相得益彰，在小火上煎煮，使之可以抟成丸子，服食如麻籽大小的三粒，每天两次。四十天后，肚子内百病皆除，三尸虫离去；服食一百天后，肌肉骨骼坚强；服食到一千天，司命神削除死亡簿册，与天地共存，和日月同在，改变形体容貌，变化无常，在阳光下没有影子，而另外有光芒了。

卷十二　辨　　问

【题解】

这一卷是有关儒家圣人为何不成仙，及儒圣不成仙对仙道有无影响的论辩。一共有三个回合。

第一回合，对方发难：若仙道可成，则圣人当早已炼成，事实是圣人们根本不修仙道，可见没有什么仙道。抱朴子反驳：圣人、仙人努力方向不同：圣人积极入世，以天下为己任，所以不能像求仙者那样澹淡修身。然后，他又抓住"圣人"这个概念来做文章。说圣人这个概念不光指儒家圣人，但凡一技之长登峰造极者，都可称"圣"，乃至盗贼也有"圣"，以此暗指道教亦有成仙之圣。

第二回合，对方已偏离原论辩主题，去谈"圣人"的所指，说圣人应该是兼有种种能力的全面的人。抱朴子反驳：孔子门徒"七十二贤圣"也不能兼具各种能力，所以圣人也有各种类型。还引证仙经说明人的各种类型是由于上天赋予的定命所致。抱朴子又将话头引回本题，说周公、孔子不得仙道是因为道教秘宝道术。

第三回合，有人又说：周公、孔子也能学得仙道，只是不去修炼罢了。抱朴子回答：此话毫无根据，而没有根据的胡说会丧失论辩

的基础。人心不同如其面，追求方向自然不一，所以周公、孔子不求仙道，并不能证明天下无仙。

【原文】

或问曰："若仙必可得，圣人已修之矣，而周、孔不为之者，是无此道可知也。"

抱朴子答曰："夫圣人不必仙，仙人不必圣。圣人受命，不值长生之道，但自欲除残去贼，夷险平暴，制礼作乐，著法垂教，移不正之风，易流遁之俗，匡将危之主，扶亡征之国，刊《诗》、《书》，撰《河》、《洛》，著经诰[①]，和《雅》、《颂》[②]，训童蒙[③]，应聘诸国。突无凝烟[④]，席不暇暖。其事则鞅掌罔极，穷年无已，亦焉能闭聪掩明，内视反听，呼吸导引，长斋久洁，入室炼形，登山采药，数息思神，断谷清肠哉？至于仙者，唯须笃志至信，勤而不怠，能恬能静，便可得之，不待多才也。有入俗之高真[⑤]，乃为道者之重累也。得合一大药，知守一养神之要，则长生久视，岂若圣人所修为者云云之无限乎？且夫俗所谓圣人者，皆治世之圣人，非得道之圣人。得道之圣人，则黄、老是也；治世之圣人，则周、孔是也。黄帝先治世而后登仙，此是偶有能兼之才者也。古之帝王，刻于泰山，可省读者，七十二家，其余磨灭者，不可胜数，而独记黄帝仙者，其审然可知也[⑥]。

"世人以人所尤长，众所不及者，便谓之'圣'：故善围棋之无比者，则谓之'棋圣'，故严子卿、马绥明于今有棋圣之名焉[⑦]；善史书之绝时者，则谓之'书圣'，故皇象、明昭于今有书圣之名焉[⑧]；善图画之过人者，则谓之'画圣'，

故卫协、张墨于今有画圣之名焉[9];善刻削之尤巧者,则谓之‘木圣’,故张衡、马钧于今有木圣之名焉[10]。故孟子谓伯夷,清之圣者也;柳下惠,和之圣者也[11];伊尹,任之圣者也[12]。吾试演而论之[13],则圣非一事:夫班输、倕、狄[14],机械之圣也;附、扁、和、缓[15],治疾之圣也;子韦、甘均[16],占候之圣也;史苏、辛廖[17],卜筮之圣也;夏育、杜回[18],筋力之圣也;荆轲、聂政[19],勇敢之圣也;飞廉、夸父[20],轻速之圣也;子野、延州[21],知音之圣也;孙、吴、韩、白[22],用兵之圣也。圣者,人事之极号也,不独于文学而已矣[23]。庄周云:盗有圣人之道五焉:妄意而知人之藏者,明也;先入而不疑者,勇也;后出而不惧者,义也;知可否之宜者,知也;分财均同者,仁也。不得此道而成天下大盗者,未之有也[24]。"

【注释】

①诰(gào 告):这里指告诫的文字。

②《雅》、《颂》:《诗经》分风、雅、颂三部分。这里用雅、颂指雅乐和颂乐。雅乐用于郊庙朝会,颂乐用于伴舞(依阮元《研经室一集·释颂》之说)。

③童蒙:幼稚未启蒙的儿童,《易经·蒙卦》:"匪我求童蒙,童蒙求我。"

④突:烟囱。

⑤入俗之高真:入俗等于说入世。儒家积极入世,用以用"入俗"代称儒家。高真:高尚和真诚。

⑥审然:确实的。

⑦严子卿,马绥明:严武,字休明,三国吴人,善围棋。见《三国志·吴志·赵达传》裴松之注。马绥明:疑指晋赵王伦舍人马朗,著有《围棋势》一书,见《隋书·经籍志》。

⑧皇象、胡昭:皇象,字休明,三国吴人,善书法。见《三国志·吴志·赵达传》裴注。胡昭,字孔明,颍川人,见《三国志·魏志》。

⑨卫协、张墨：卫协，晋人，工绘画；张墨，卫协的学生。均见唐张彦远《历代名画记》。

⑩张衡、马钧：张衡，东汉人，长于机巧，造浑天仪、地动仪等，《后汉书》有传。马钧，三国时人，作指南车等，傅玄有《马钧先生传》。

⑪柳下惠：鲁大夫，名展禽，因食邑柳下，谥惠，故称柳下惠，为人随和。

⑫伊尹：殷代名臣，勇于承担责任。《孟子·万章下》云："伊尹，圣之任者也；柳下惠，圣之和者也。"

⑬演：推衍，推阐。

⑭班输、倕、狄：公输班、工倕、班狄，都是古代名匠。参见本书《论仙篇》注。

⑮附、扁、和、缓：俞跗（本书写作"附"）、扁鹊、医和、医缓，都是古代名医。参见本书《至理篇》注。

⑯子韦、甘均：古代的星占家。《史记·天官书》："昔之传天数者，于宋子韦，在齐甘公（即甘均）。"

⑰史苏、辛廖：古代善卜筮者。史苏，晋占卜史官；辛廖，晋人，善于占筮。分别见于《国语·晋语》和《左传·闵公元年》。

⑱夏育、杜回：古代力士。夏育，周时卫人，见《战国策·齐策》；杜回，秦力士，见《左传·宣公十五年》。

⑲荆轲、聂政：古代侠士。荆轲刺秦王，聂政杀韩傀。《史记·刺客列传》有载。

⑳飞廉、夸父：古代善于行走的人。飞廉，商代人，善走，见《孟子·滕文公下》；夸父，尧时人，曾与太阳赛跑。见《山海经·海外北经》。

㉑子野、延州：古代深解音乐的人。子野即晋人师旷，参见本书《道意篇》注。春秋时吴人季札本封延陵，后封州来，合称"延州"，事见《左传·昭公二十七年》。

㉒孙、吴、韩、白：孙武子，吴起，韩信，白起，都是古代著名军事家。见《史记·孙子吴起列传》、《史记·淮阴侯列传》等。

㉓文学：这里指儒家的文章经术之类。

㉔"庄周公"至"分财均同者，仁也"：见《庄子·胠箧》。原文为"夫妄意室中之藏，圣也；入先，勇也；出后，义也；知可否，知也；分均，仁也。五者不备而能成大盗者，天下未之有也。"

【译文】

有人问道："如果仙人一定可以凭修习获得，那么圣人早已修炼了，但周公孔子却不去修炼，这说明没有神仙之道，显而易见了。"

抱朴子回答道："圣人不必成仙，仙人也不必成圣。圣人禀受命运时，并没有碰到长寿的机遇，只是想自己革除残暴，消灭乱贼，平夷险阻，安定暴乱，制定礼制，造作乐律，拟定法规，传播教化，改易不够端正的风气，转变坠落流失的习俗，匡扶即将危亡的君主，帮助败征已现的国家，刊定《诗经》、《尚书》，撰修《河书》、《洛图》，写作经典训世的文章，调和雅正颂赞的音乐，教训蒙昧的幼童，受聘于各个国君。家中的烟囱没有凝聚的烟灰，室内的竹席没有片刻的温暖。他们的事务繁复无边，一年到头，无穷无尽，又怎么能闭塞耳朵，掩盖眼睛，往体内凝视，返回声听闻，调整呼吸，导引躯体，长期斋戒，久久清洁，进入石室，修炼形体，登上高山，采摘仙药，暗数气息，反思精神，断绝谷物，清除肠胃呢？至于神仙，只需要纯洁意志，坚定信念，勤奋努力，毫不懈怠，能够恬愉，保证清静，就可以求得，毋须很多的才气。拥有入世的高尚真诚，才是求道之士的繁重拖累。得以合和一种好药，懂得持守真一养神的要点，这就长生久视，哪里像儒家圣人所修养如此这般，无穷无尽的呢？而且世俗所说的圣人，都是些治理世道的圣人，而不是求得仙道的圣人。获得仙道的圣人，像黄帝、老子就是这样。黄帝先治理世俗，然后登天成仙，这是偶然出现的，能够兼能治世与成仙的才子。古代的帝王在泰山刻石，可以辨认读出的，也只有七十二家，其余姓名磨灭的人，数也数不清，但道书唯独记载着黄帝成仙，这是明确而可以知晓的。

"人们把某些人所特别擅长而众人不可企及的天才，称之为'圣'，所以善于围棋而无以伦比的就被称为'棋圣'，因而严子卿、马绥明到今天仍有棋圣的美名；善于记史书法名显一时的人，就被

称为‘书圣’，所以皇象、胡昭到今天仍有书圣的美名；善于绘画并超过凡人的，就被称为‘画圣’，所以卫协、张墨到今天仍有画圣的美名；善于刻木加工而特别灵巧的人，就被称为‘木圣’，所以张衡与马钧到今天仍有木圣的美名。所以，孟子称道伯夷是清高的圣人；柳下惠是随和的圣人；伊尹是负责的圣人。我尝试着进一步推阐论述，那么圣人就不局限在一种事业上了。像公输般、工倕、班狄，就是制作机械的圣人；俞跗、扁鹊、医和、医缓，是治疗疾病的圣人；子韦、甘均，是占卜星象的圣人；史苏、辛廖，是卜卦占筮的圣人；夏育、杜回，是健筋强力的圣人；荆轲、聂政，是勇敢无畏的圣人；飞廉、夸父，是轻捷迅疾的圣人；子野、延州，是知音的圣人；孙子、吴起、韩信、白起，是用兵善谋的圣人。圣人，是人们事业的最高称号，不光表现在文章经术而已。庄子说过：盗贼拥有着五种圣人的品质：凭主观意志就知道别人收藏的财物，这就是明智；率先进入别人家中而不惊疑，这就是勇敢；最后出来却不会害怕，这就是义气；懂得可以偷盗与否的界限，这就是智慧；瓜分财物均等公平，这就是仁爱。不具备这些品质却能成为天下大盗的，还没有过呢。”

【原文】

或曰：“圣人之道，不得枝分叶散，必总而兼之，然后为圣。”余答之曰：“孔子门徒，达者七十二，而各得圣人之一体，是圣事有剖判也。又云：颜渊具体而微[①]，是圣事有厚薄也。又《易》曰：‘有圣人之道四焉：以言者尚其辞，以动者尚其变，以制器者尚其象，以卜筮者尚其占[②]’。此则圣道可分之明证也。何为善于道德以致神仙者，独不可谓之为得道之圣？苟不有得道之圣，则周、孔不得为治世之圣乎？既非一矣，何以当责使相兼乎？按仙经以为诸得仙

者，皆其受命偶值神仙之气，自然所禀。故胞胎之中，已含信道之性，及其有识，则心好其事，必遭明师而得其法，不然，则不信不求，求亦不得也。《玉钤经·主命原》曰[3]：‘人之吉凶，制在结胎受气之日，皆上得列宿之精。其值圣宿则圣，值贤宿则贤，值文宿则文，值武宿则武，值贵宿则贵，值富宿则富，值贱宿则贱，值贫宿则贫，值寿宿则寿，值仙宿则仙。又有神仙圣人之宿，有治世圣人之宿，有兼二圣之宿，有贵而不富之宿，有富而不贵之宿，有兼富贵之宿，有先富后贫之宿，有先贵后贱之宿，有兼贫贱之宿，有富贵不终之宿，有忠孝之宿，有凶恶之宿……。’如此不可具载，其较略如此[4]。为人生本有定命，张车子之说是也[5]。苟不受神仙之命，则必无好仙之心，未有心不好之而求其事者也，未有不求而得之者也。自古至今，有高才明达，而不信有仙者，有平平许人学而得仙者[6]，甲虽多所鉴识而或蔽于仙，乙则多所不通而偏达其理，此岂非天命之所使然乎？

“夫道家宝秘仙术，弟子之中，尤尚简择，至精弥久，然后告之以要诀，况于世人，幸自不信不求，何为当强以语之邪？既不能化令信之，又将招嗤速谤[7]。故得道之士，所以与世人异路而行，异处而止，言不欲与之交，身不欲与之杂。隔千里，犹恐不足以远烦劳之攻；绝轨迹，犹恐不足以免毁辱之丑。贵不足以诱之，富不足以移之，何肯当自炫于俗士，言我有仙法乎？此盖周、孔所以无缘而知仙道也。且夫周、孔，盖是高才大学之深远者耳，小小之伎，

犹多不闲[8]，使之跳丸弄剑[9]，逾锋投狭[10]，履絙登幢[11]，掷盘缘案[12]，跟挂万仞之峻峭[13]，游泳吕梁之不测[14]，手扛千钧，足蹑惊飚[15]，暴虎槛豹[16]，揽飞捷矢[17]，凡人为之，而周、孔不能，况过于此者乎？他人之所念虑，蚤虱之所首向[18]，隔墙之朱紫，林下之草芥，匣匮之书籍，地中之宝藏，丰林邃薮之鸟兽，重渊洪潭之鱼鳖，令周、孔委曲其采色[19]，分别其物名，经列其多少[20]，审实其有无，未必能尽知，况于远此者乎？圣人不食则饥，不饮则渴，灼之则热，冻之则寒，挞之则痛，刃之则伤，岁久则老矣，损伤则病矣，气绝则死矣。此是其所与凡人无异者甚多，而其所以不同者至少矣。所以过绝人者，唯在于才长思远，口给笔高[21]，德全行洁，强训博闻之事耳，亦安能无事不兼邪？既已著作典谟，安上治民，复欲使之两知仙道，长生不死，以此责圣人，何其多乎？吾闻至言逆俗耳，真语必违众，儒士卒览吾此书者，必谓吾非毁圣人。吾岂然哉！但欲尽物理耳。理尽事穷，则似于谤讪周、孔矣。世人谓圣人从天而坠，神灵之物，无所不知，无所不能。甚于服畏其名，不敢复料之以事，谓为圣人所不能，则人无复能之者也；圣人所不知，则人无复知之者也，不可笑哉！今具以近事校之，想可以悟也。完山之鸟，卖生送死之声，孔子不知之，便可复谓颜回只可偏解之乎[22]？闻太山妇人之哭，问之，乃知虎食其家三人，又不知此妇人何以不徙去之意，须答乃悟[23]。见罗雀者纯得黄口，不辨其意，问之乃觉[24]。及欲葬母，不知父墓所在，须人语之；既定墓崩，又不知之，弟子诰之，乃泫然流

涕[25]。又疑颜渊之盗食，乃假言欲祭先人，卜掇尘之虚伪[26]。厩焚，又不知伤人、马否[27]。颜渊后，便谓之已死[28]。又周流七十余国，而不能逆知人之必不用之也，而栖栖遑遑，席不暇温。又不知匡人当围之，而由其途[29]。问老子以古礼，礼有所不解也[30]。问剡子以鸟官，官有所不识也[31]。行不知津，而使人问之，又不知所问之人必讥之而不告其路，若尔可知，不问也[32]。下车逐歌凤者，而不知彼之不住也[33]。见南子而不知其无益也[34]。诸若此类，不可具举，但不知仙法，何足怪哉！又俗儒云：圣人所不能，则余人皆不能。则宕人水居[35]，梁母火化[36]，伯子耐至热[37]，仲都堪酷寒[38]，左慈兵解而不死[39]，甘始休粮以经岁[40]，范轶见斫而不入[41]，鳖令流尸而更生[42]，少千执百鬼[43]，长房缩地脉[44]，仲甫假形于晨凫[45]，张楷吹嘘起云雾[46]，未闻周、孔能为斯事也。”

【注释】

①具体而微：内容大体具备但规模较小。《孟子・公孙丑上》：“冉牛、闵子、颜渊，则具体而微。”

②《易》曰：“有圣人之道四焉，……尚其占”：语也《易经・系辞上》传。

③《玉钤经》：此书名又见本书《对俗篇》和《登陟篇》。《主命原》当为《玉钤经》中的一章，谈人们命运的主宰、原因。

④较略：大概，梗概。

⑤张车子：传说中的仙人，其事见《搜神记》卷十。

⑥平平许人：等于说“平平常常的人。”许：这里义近“然”。

⑦速：召致。

⑧闲：通“娴”，熟悉。

⑨跳丸弄剑：古杂技名。跳丸，抛弄弹丸；弄剑，耍剑。《后汉书・张衡传・西京赋》：“跳丸剑之挥霍。”

⑩逾锋投狭：古杂技名。逾锋：跳越刀剑；投狭：卷竹席以矛插其中，人从中投穿而过。

⑪履絙登幢：古杂技名。履絙：走绳技艺；登幢：类似于爬竿。

⑫掷盘缘案：古杂技名。掷盘：抛接盘子；缘案：叠起桌椅再攀援。

⑬跟挂万仞之峻峭：古杂技名。用脚后跟倒挂于万仞之上，有如现在的空中飞人。《西京赋》云："侲僮程材，上下翩翻，突倒投而跟挂，譬陨绝而复联。"

⑭游泳吕梁之不测：参见本书《释滞篇》注。

⑮足蹑惊飚：脚踏惊疾的狂风。大概是指奔走迅疾。

⑯暴虎槛豹：徒手与老虎搏斗，将豹子赶入牢笼。

⑰揽飞捷矢：手捏住飞迅前行的箭。

⑱首向：头的朝向。

⑲委曲：委婉曲折，这里指详尽说出一件事的始末。

⑳经列：划分排列。

㉑给：便捷。

㉒完山之鸟，……便可复谓颜回只可偏解之乎：《说苑·辨物》："孔子晨立堂上，闻哭者声甚悲。孔子出，颜回曰：'今有哭者，其音甚悲，非独哭死，又哭生离者。'孔子曰：'何以知之？'回曰：'似完山之鸟。'孔子曰：'何如？'回曰：'完山之鸟生四子，羽翼已成，乃离四海，哀鸣送之。'孔子使人问哭者。哭者果为父死家贫，卖子以葬，将与其长别也。"

㉓闻太山妇人之哭，……须答乃悟：《礼记·檀弓下》云："孔子过泰山之侧，有妇人哭于墓者而哀。使子路问之。而曰：'昔者，吾舅死于虎，吾夫又死焉，今吾子又死焉。'子曰：'何为不去也？'妇人曰：'无苛政。'"

㉔见罗雀者纯得黄口，……问之乃觉：《说苑·敬慎》云："孔子见罗雀者所得皆黄口，问其故。罗者对曰：'黄口从大爵（雀）者不得，大爵从黄口者可得。"黄口，雏鸟。

㉕及欲葬母，……乃泫然流涕：《礼记·檀弓上》："孔子少孤，不知父墓。母亡，问于邹曼父之母，然后得合葬于防。防墓又崩，门人后至。孔子问来何迟。门人实对。孔子泫然流涕曰：'古不修墓。'"

㉖又疑颜渊之盗食，……卜掇尘之虚伪：《吕氏春秋·任数》："孔子穷乎陈、蔡之间，七日不尝粒，昼寝。颜回索米回，爨之几熟。孔子望见回攫其甑中而食之。选间食熟，谒孔子而进食。孔子佯为不见，起曰：'今者梦见先君，食洁

而后馈。'颜回对曰:'不可,向者煤炱入甑中,弃食不详,回攫而饮之。'"

㉗厩焚,又不知伤人、马否:《论语·乡党》:"厩焚。子曰:'伤人乎?'不问马。"

㉘颜渊后,便谓之已死:《论语·先进》:"子畏于匡,颜渊后。子曰:'吾以女为死矣。'"

㉙不知匡人当围之,而由其途:《史记·孔子世家》张守节《正义》云:"孔子到匡郭外,颜渊举策指匡穿垣曰:'往与阳货正从此入!'匡人闻其言,告君曰:'往者阳货今复来。'乃率众围孔子。"

㉚问老子以古礼,礼有所不解:《史记·孔子世家》:"孔子适周问礼。"

㉛问剡子以鸟官,官有所不识也:《左传·昭公十七年》云:"郯子来朝,说少皞氏以鸟名官。仲尼闻之,见郯子而学之。"

㉜行不知津,……若尔可知,不问也:《论语·微子》:长沮、桀溺耦而耕,孔子过之,使子路问津焉。长沮、桀溺讥讽而不告其路。

㉝下车逐歌凤者,而不知彼之不住也:《论语·微子》:"楚狂接舆歌而过孔子。曰:'凤兮凤兮,何德之衰,往者不可谏,来者犹可追。已而已而,今之从政者殆而。'孔子下,欲与之言。趋而辟之。不得与之言。"

㉞见南子而不知其无益也:《论语·雍也》:"子见南子,子路不说。夫子矢之曰:'予所否者,天厌之,天厌之。'"

㉟宕人水居:《博物志》云:"南海外有鲛人,水居如鱼,不废织绩。"不知为何称为"宕人"。

㊱梁母火化:《列仙传》:梁母得其作火法,"上与梁母别,列数十火而升,西邑多奉祀之。"

㊲伯子耐至热:《列仙传》:"幼伯子盛暑著襦裤。"

㊳仲都堪酷寒:《新论》:"道士王仲都能忍寒暑,元帝乃以隆冬盛寒日令袒,载驷马于昆明池上,环冰而驰。御者厚衣狐裘寒战,而仲都独无变色,卧于池台上,曛然自若。"

㊴左慈兵解而不死:《神仙传》记,魏王曹操多次想杀左慈而杀不死。

㊵甘始休粮以经岁:《神仙传》说:甘始,三国时人,善行气,不饮食,在世百余岁。

㊶范轶见斫而不入:范轶,《晋书·林邑国传》作"范逸",参见本书《释滞》注。

㊷鳖令流尸而更生：参见本书《释滞》注。

㊸少千执百鬼：参见本书《释滞》注。

㊹长房缩地脉：长房，费长房，《后汉书》有传。缩地，道士化远为近的法术。葛洪《神仙传》五："（费长）房有神术，能缩地脉，千里存在，目前宛然，放之复舒如旧也。"

㊺仲甫假形于晨凫：仲甫，李仲甫。传说中的仙人。《神仙传》云："仲甫有相识人居相去五百余里，常以张罗自业。一旦，张罗得一鸟，视之，乃仲甫也。语毕，别去。"

㊻张楷吹嘘起云雾：《后汉书·张霸传》："霸子楷好道术，能作五里雾。"

【译文】

有人说："圣人之道不能像枝叶那样分散开，一定要归总而兼具，这样才算得是圣人。"我回答道："孔子的门徒，通达的就有七十二个，但各自也只学得圣人的一部分，这说明圣人的品质可以解析。又听说：颜渊与老师相比，内容大体具备但规模较小，这说明圣人的事理有深厚浅薄之分。还有，《易经》说：'有四种圣人之道：看重言辞的人崇尚它的辞藻，看重运动的人崇尚它的变化，看重制造器具的人崇尚它的外形，看重卜筮的人崇尚它的占卦。'这就是圣人之道可以分解的明证。为什么长于道德而达到仙界的人，偏偏不能称之为得道之圣人呢？如果没有得道的圣人，那么周公、孔子也不能算是治世的圣人了吧！既然两者并非同一类圣人，那为什么应该苛求道教之圣面面俱到呢？按照仙经，认为各得道之人，都是接受生命时偶尔遇到了神仙的运气，是天然的禀赋。所以，他们在胚胎之中时，就已经保藏了相信道术的天性。等到他们有了意识，就会自然喜好道术，但也一定要逢遇圣明的法师才能学得道法，不然，就不会相信和追求，就是追求也追求不到。《玉钤经·主命原》说：'人的吉凶，取决于结成胚胎，接受元气那一天，都从天上得到众星宿的精气。他们中碰到圣人星宿的，就成为圣人；碰到贤才星宿的，就成为贤才；碰到文职星宿的，就成为文官；碰到武职星宿

的，就成为武官；碰到显贵星宿的，就成为贵人，碰到富有星宿的，就成为富翁；碰到下贱星宿的，就成为贱人；碰到贫穷星宿的，就成为穷人；碰到长寿星宿的，就成为寿星；碰到神仙星宿的，就成为神仙。又有神仙类圣人的星宿，有治理世道类圣人的星宿；有兼具两类圣人的星宿；有显贵但不富有的星宿，有富有但不显贵的星宿；有兼有富裕显贵的星宿；有先富有后贫穷的星宿；有先显贵后下贱的星宿；有兼有贫寒下贱的星宿；有富裕显贵却不能终身的星宿；有忠心守孝的星宿；有凶狠邪恶的星宿……。’诸如此类，不一而足，那内容大略如此。作人的一生本来有原定，张车子所说的就是如此。如果没有接受神仙的命运，那一定没有羡慕神仙的心理，也没有内心不爱好却追求神仙之道的人，还没有不经努力就获得的人。从古到今，有的人才能高妙，聪明通达，但不相信有神仙，也有平平庸庸的人却学得仙道的；甲虽然见多识广却在神仙方面蒙昧，乙则不通晓之处很多却偏偏明了神仙道理，这难道不是天生的命运导致他们如此的吗？

“道家珍视秘藏神仙道术，弟子之中，特别重视选择那些专心致志，历久不衰的人，然后老师才告诉他们秘诀，何况世俗中人，他们自己就不相信不追求，为什么要勉强告诉他们呢？因为既不能感化他们使之相信，还将会招致耻笑和诽谤。所以，得道的士人，与世人在不同的道路上行走，在不同的地方留止，言语不想同他们交流，身体不愿与他们接触。阻隔千里，还唯恐不足以远离烦恼、辛劳的进攻；断绝交往，还担心不足以免去诋毁、侮辱的丑行。显贵不足以引诱他们，富裕不足以打动他们，又哪里肯自己向庸俗之士炫耀，而自称拥有成仙的法术呢！这大概就是周公、孔子之所以没有缘份懂得仙道的原因吧。而且周公、孔子，大概应算作才能高明，学识宏大的深思远见者了，但是就说小小的技艺，尚且不娴熟，如果让他们跳弹丸耍长剑，越尖刀过狭筒，走绳索爬旗竿，掷盘子攀几案，足跟倒挂在万仞的高峰上，到深急莫测的吕梁游泳，手举千斤，

脚踏狂飚，徒手博虎，驱豹入笼，手接飞箭等等凡人都能做到的事，周公、孔子都不能做，何况比这些更困难呢！诸如别人的思虑，跳蚤虱子头的方向，隔着墙的朱红大紫，森林中的小草，箱子柜子里的书籍，地底下的宝藏，茂林深泽中的鸟兽，幽渊大潭内的鱼鳖，如果让周公、孔子说清它们的色彩，分别它们的名称，划分排列它们的多少，审查核实它们的有无，也未必能完全知晓，何况比这些更玄远的事物呢！圣人不吃就会饥饿，不喝就会口渴，烧烫他们会灼热，冷冻他们会寒冷，打他们会痛，刺他们会伤。这都说明他们与凡人无差别之处很多，而不同之处太少了。他们超过凡人之处，只是在他们才华横溢，思虑长远，口才敏捷，文笔高妙，道德完美，品行纯洁，强于训释，见识广博等方面罢了，又怎么能无所不具备呢！既然已经撰写了经典高则，使君上安定，使民众大治，又想让他们兼而懂得仙道，长生不死，用这样的标准苛求圣人，岂不是太过分了吗！我听说：至理名言难以进入俗人之耳，真诚快语必然违反众人意愿，儒生们以后读到我这本书，必定认为我责难诋毁圣人。我哪里敢这样呢？只不过想说清事物的真理罢了。说尽事理，就很像讥讽诽谤周公孔子了。世人以为圣人是从天而降的神灵奇人，无所不知，无所不能的，甚至敬服到害怕提起他们的名字，不敢用具体事实来衡量他们，认为圣人所不能做到的，人们也不可能做到；圣人所不知道的，人们也不可能知道，这岂不是很可笑的吗？现在，我用一件件贴近的事实来考查，想来就可以使世人觉悟：完山的鸟儿有出卖生者，发丧死者的哭声，孔子并不知道，就可以认为只有颜回能单独理解了吧？孔子听到泰山有个妇人在哭，问了后，才知道老虎吃掉了她家三个人，又不懂得她为什么不搬迁离去的理由，必须别人回答后才醒悟。孔子看见网雀子的人尽捕到黄口幼鸟，不了解其中原故，打听了才知道。等他想埋葬母亲时，又不知道父亲坟墓的处所，需要别人告诉他。墓所确定了，坟墓崩塌，又不知道这事，等学生们告诉他，才潸然泪下。孔子还怀疑颜渊偷东西吃，就找借

口说想要祭祀祖先，以此调查颜渊抓食沾尘食物的事是否虚假。马棚失火，他又不知道伤了人和马没有。颜渊落在后边，就认为他已经死去。还有，他周游七十多个国家，却不能预先知道别人一定不任用自己，从而奔波劳碌，至使席子没有片刻温暖。还不知道匡地的民众会包围自己，偏偏从那条道上走。又拿古代礼仪请教老子，说明他对礼仪有所不知；还拿鸟名官职的事向郯子打听，说明他对官名有所不晓。半道上不知道渡口，就派人打听，并不知道所问的人一定会讥讽自己，并且不会告诉所问路径，如果早知道，他就不去打听了。孔子下车去，追赶那高歌‘凤凰啊，凤凰啊’的人，却不知道那人不会停下来。去求见南子，却不知道这是没有用处的。诸如此类，不能一一枚举，只是由于孔子不懂得神仙之道，又有什么可奇怪的呢？还有，凡俗的儒生又说：圣人所不能做到的，那一般人也都做不到。那么宕人在水中居住，梁母在火中化灭，伯子能忍耐酷热，仲都能忍耐严寒，左慈用刀枪分解后却不死，甘始断绝粮食仍可度日，范轶被砍却砍不进，鳖令的尸体漂流后却复苏，少千能抓住各种鬼怪，长房能缩短两地距离，仲甫的形体变化为早晨的飞凫，张楷呼嘘时兴起云雾，周公、孔子并没有听说能作这些事啊。”

【原文】

俗人或曰：“周、孔皆能为此，但不为耳。”吾答之曰：“必不求之于明文，而指之以空言者，吾便可谓周、孔能振翮翻飞，翱翔八极，兴云致雨，移山拔井，但不为耳。一不以记籍见事为据者，复何限哉！必若所云者，吾亦可以言周孔皆已升仙，但以此法不可以训世，恐人皆知不死之可得，皆必悉委供养，废进宦而登危浮深，以修斯道，是为家无复子孙，国无复臣吏，忠孝并丧，大伦必乱，故周、孔密

自为之，而秘不告人，外托终亡之形，内有上仙之实。如此，则子亦将何以难吾乎？亦又未必不然也。《灵宝经》有《正机》、《平衡》、《飞龟授帙》凡三篇[①]，皆仙术也。吴王伐石以治宫室[②]，而于合石之中得紫文金简之书，不能读之，使使者持以问仲尼，而欺仲尼曰：'吴王闲居，有赤雀衔书以置殿上，不知其义，故远咨呈。'仲尼以视之，曰：'此乃《灵宝》之方，长生之法，禹之所服，隐在水邦，年齐天地，朝于紫庭者也[③]。禹将仙化，封之名山石函之中，乃令赤雀衔之，殆天授也。'以此论之，是夏禹不死也，而仲尼又知之；安知仲尼不皆密修其道乎？正复使圣人不为此事，未可谓无其效也。人所好恶，各各不同，喻之以面[④]，岂不信哉！诚合其意，虽小必为也；不合其神，虽大不学也。好苦憎甘，既皆有矣，嗜利弃义，亦无数焉。'圣人之大宝，曰位，何以聚人？曰财[⑤]。'又曰：'富与贵，是人之所欲[⑥]'，而昔已有禅之以帝王之位而不用，委之以四海之富而不愿，蔑三九之官[⑦]，背玉帛之聘[⑧]，遂山林之高洁，甘鱼钓之陋业者，盖不可胜数耳。又曰：'男女饮食，人之大欲存焉[⑨]。'是以好色不可谏，甘旨可忘忧。昔有绝谷弃美，不畜妻妾，超然独往，浩然得意，顾影含欢，漱流忘味者[⑩]，又难胜记也。人情莫不爱红颜艳姿，轻体柔身，而黄帝逑笃丑之嫫母[⑪]，陈侯怜可憎之敦洽[⑫]。人鼻无不乐香，故流黄郁金[⑬]，芝兰苏合[⑭]，玄胆素胶[⑮]，江离揭车[⑯]，春蕙秋兰，价同琼瑶，而海上之女，逐酷臭之夫，随之不止[⑰]。周文嗜不美之菹，不以易太牢之滋味[⑱]，魏明好椎凿之声，不以易丝竹之和

音[19]。人各有意，安可求此以同彼乎？周、孔自偶[20]，不信仙道，日月有所不照，圣人有所不知，岂可以圣人所不为，便云天下无仙！是责三光不照覆盆之内也。"

【注释】

①《灵宝经》有《正机》、《平衡》、《飞龟授帙》：《神仙传》云：华子期受《仙隐灵宝》方：一曰《伊洛飞龟秩》；二曰《白禹正机》；三曰《平衡》。帙(zhì志)：书套，这里指书籍。

②伐石：采石。

③紫庭：仙人居住的地方。唐陈子昂《秋园卧疾呈晖上人》："高寻紫庭逸。"

④喻：以……为比方。《左传·襄公三十一年》子产云："人心之不同如其面焉。"

⑤圣人之大宝，曰位；何以聚人？曰财：语出《易经·系辞下》传。原文为："人之大宝，曰位，何以守位？曰仁；何以聚之？曰财。"

⑥富与贵，是人之所欲：语出《论语·里仁》。

⑦三九之官：三公九卿，古代的显贵达官。不同时代所指不尽相同。东汉时三公指太尉、司徒、司空。九卿：汉代指太宰、光禄卿、卫尉、太仆、廷尉、大鸿胪、宗正、大司农、少府。

⑧玉帛：玉石、丝帛，是古代极重的聘礼。

⑨男女饮食，人之大欲存焉：语见《礼记·礼运》，原文为："饮食男女，人之大欲存焉。"

⑩漱流：在清流中洗涤，形容隐士的高洁。

⑪逑：配偶，这里为动词，指以……为配偶。嫫母：传说中极丑但有淑德的女子。

⑫怜：爱。敦洽：传说中极丑但有才华道德的女子。

⑬流黄郁金：指流黄香和郁金香。《太平御览》九八二引《吴时外国传》："流黄香出都昆国，在扶南郡三千余里。郁金香，《唐会要》一〇〇《杂录》："贞观二十一年，……伽昆国献郁金香，叶似麦门冬，九月花开，……香闻数十步，

华而不实。”

⑭苏合：苏合香。《后汉书·西域传》：“大秦国合诸香煎其汁，以为苏合。”

⑮玄胆、素胶：玄胆，未详，疑为麝香之类；素胶，未详，疑为白胶香，又名“枫香脂”，参见《本草纲目》卷三十四。

⑯江离揭车：都是香草名。《楚辞·离骚》：“扈江离与辟芷兮”，又云：“畦留夷与揭车兮。”参见《本草纲目》卷十四。

⑰海上之女，逐酷臭之夫，随之不止：《吕氏春秋·遇合》：“人有大臭者，其亲戚兄弟妻妾知识无能与居者，自苦而居海上。海上人有说（悦）其臭者，昼夜随之而弗能去。”

⑱周文……嗜不美之菹：《吕氏春秋·遇合》：“若人之于滋味，无不说甘脆，而甘脆未必受也。文王嗜菖蒲菹，孔子闻而服之，缩颎（鼻梁）而食之，三年，然后胜（堪）之。”菹（zū 租）：腌菜。

⑲魏明……不以易丝竹之和音：刘昼《新论·殊好》：“汉顺听山鸟之音，云胜丝竹之响；魏文好槌凿之声，不贵金石之和。”“文”、“明”古声母相同，相互通假。

⑳偶：通“隅”，片面。

【译文】

有的俗人说：“周公孔子都能做到这些，只是不屑于做而已。”我回答道：“如果完全不要求明明白白的文章记载，只是用空话来论定事实的话，我还可以说周公孔子能够振翅翻飞，在八荒翱翔，兴起云雾，带来雨露，移动高山，拔走深井，只是他们不干罢了。如果完全不凭在典籍里的记载或亲见的事实作为凭据的话，那讨论又有什么边际呢？如果一定如您所说，那么，我也可以说周公孔子都已经升天成仙，只是因为这种法术不能够用来教育世人，恐怕人们都知道不死是可能的，就都一定会完全抛弃亲人不去供养，废弃做官去登高峰泛深渊，修炼仙人之道，这就造成家中不再有子子孙孙，国家不再有大臣官吏，忠君与孝亲都沦丧了，大的人伦必定混乱，所以周公孔子才自己秘密修炼，深藏法术，不告诉别人。在外

边，假托一定死亡的形体；在内部，却有上等仙人的实际。如果我像这样说，那您又将用什么来反驳我呢？当然，也未必不是这样。《灵宝经》共有《正机》、《平衡》、《飞龟授帙》三篇文章，都是神仙的法术。吴王采石头来修建宫室，在整块的石头中获得了紫色文字黄金简策的书籍，却不能读懂，就派使者拿着去问孔子。使者欺谩孔子说：'吴王闲暇居处时，有一只红雀子衔这书放在殿堂上，不懂得它的含义，所以远地而来咨询。'孔子看了书说：'这乃是《灵宝》仙方，长生不死的法术，是大禹所信服的。它能使人隐身水域，年龄与天地等同，朝拜天庭的书。大禹将成仙化去前，把它封藏在名山石函套之中，而今红雀子衔着它来，大概是老天授意的吧。'根据这些来分析，说明夏禹没有死亡，而孔子又知道这些，怎么能知道孔子没有秘密修习过仙道呢？只能假设圣人不做求仙的事，还不能说是没有成效。人们所喜好所厌恶的，各自不同，以各有特点的面貌来作比方，难道不是很确实的吗？真正合乎自己意愿的事，虽然渺小也一定要干；如果不合自己想法的事，虽然宏大也不会去学习。喜欢苦涩，憎恶甘甜，既然到处都有，喜爱利益，抛弃道义的，也无法计数。《易经》说：'圣人的至宝，叫做权位；用什么来聚集百姓，要用钱财。'《论语》也说：'富裕和显贵，这是人的欲望'，但是昔日已经有过拿帝王的权位禅让给他却不接受，用四海的财富委付给他却不愿意的人。他们蔑视三公九卿的高位，放弃玉石绢帛的聘请，满足于山林的高洁，甘心于钓鱼的贱业，这种人是不能数清的。《礼记》又说：'性欲食欲，人最根本的欲望就表现在这些了'，因此可以认为好色是不可劝谏的，美味可以忘却忧患，但是昔日却有过断绝谷物，抛弃美色，不畜养妻子小妾，超脱独步，心胸浩然，得到真趣，回顾身影而自我陶醉，洗漱清流而忘却美味的人。又是难以数尽的。人之常情，没有不爱好粉嫩的面庞，艳丽的风姿，轻盈的体态，柔软的身段。但是黄帝却娶了相貌奇丑的嫫母；陈侯却爱慕面目可憎的敦洽。人的鼻子没有不喜欢香味的，所以流黄香，郁金香，芝兰香，

苏合香，玄胆，素胶，江离，揭车，春日的兰蕙，秋天的金菊，价值同于琼瑶，但海上的女子，却追逐极臭的男子，紧随不去。周文王喜欢吃不甘美的腌菜，不用它来换牛羊猪的滋味；魏文侯喜欢敲击凿子的声音，不让它取代丝竹管弦乐的和声。人各有志，怎么能苛求这人和那人相同呢？周公孔子自己片面，不相信仙道。太阳月亮也有照射不到的地方，圣明哲人也有不懂的东西，怎么能因为圣人不求仙，就断定天下没有神仙呢？这样做好比苛求日月星辰没有照亮倒罩着的盆子里一样。”

卷十三　极　　言

【题解】

这一卷是有关修习仙道的问答录。

第一段，有人发问：仙人是学而得之呢，还是单凭命运的生而得之。抱朴子肯定地回答：必须学而得之，而且这种修习一定要在明师指点下，勤苦地、忠实地、坚定地学，不然则不得。

接着，抱朴子感叹俗人不知养性，只知道伤害自己：他告诫人们注重养生，要求从小事做起。

第三段里，别人又问：有无不经修炼而侥幸长生的呢？抱朴子断言：没有。修炼须有明师，还须努力刻苦，并用黄帝为例来说明这点。

说到黄帝，别人又产生了疑惑，如果黄帝真是仙人，那么怎么会死后葬在桥山呢？抱朴子解答：黄帝不是死，而是仙去了，墓中只葬其衣冠，他并没有死亡。

有人又问：彭祖、安期生的长寿只是偶然的，而且不会长生不死。抱朴子引述古经，说彭祖、安期生都没有死去。

再下面，别人问虽然服药行气，却仍不免于死亡，是为什么。抱

朴子解释说：死亡的原因很多，只服草木之药及修炼小术，仅能延缓死亡却不能成仙。还教训说养生要从根本上作起，从年轻时作起。

最后一段，别人问伤害身体是否主要因为淫欲，抱朴子说：不光如此，除性欲放纵会伤身外，还有其他种种原因。另一方面，如果利用房中术驾驭淫欲，也能变害为养生。接着，他介绍了种种日常生活中的养生之术。

【原文】

或问曰："古之仙人者，皆由学以得之，将特禀异气耶[①]？"抱朴子答曰："是何言与？彼莫不负笈随师[②]，积其功勤，蒙霜冒险，栉风沐雨[③]，而躬亲洒扫，契阔劳艺[④]，始见之以信行，终被试以危困，性笃行贞，心无怨贰，乃得升堂以入于室。或有怠厌而中止，或有怨恚而造退，或有诱于荣利，而还修流俗之事，或有败于邪说，而失其淡泊之志，或朝为而夕欲其成，或坐修而立望其效。若夫睹财色而心不战[⑤]，闻俗言而志不沮者，万夫之中，有一人为多矣。故为者如牛毛，获者如麟角也。夫彀劲弩者[⑥]，效力于发箭；涉大川者，保全于既济；井不达泉，则犹不掘也；一步未至，则犹不往也。修涂之累[⑦]，非移晷所臻；凌霄之高，非一篑之积。然升峻者患于垂上而力不足[⑧]，为道者病于方成而志不遂。千仓万箱，非一耕所得；干天之木，非旬日所长；不测之渊，起于汀滢[⑨]；陶朱之资[⑩]，必积百千。若乃人退已进，阴子所以穷至道也[⑪]；敬卒若始，羡门所以致云龙也[⑫]。我志诚坚，彼何人哉？"

抱朴子曰："俗民既不能生生[13]，而务所以煞生。夫有尽之物，不能给无已之耗；江河之流，不能盈无底之器也。凡人利入少而费用多者，犹不供也，况无锱铢之来，而有千百之往乎？人无少长，莫不有疾，但轻重言之耳。而受气各有多少，多者其尽迟，少者其竭速。其知道者补而救之，必先复故，然后方求量表之益[14]。若令服食终日，则肉飞骨腾；导引改朔，则羽翮参差，则世间无不信道之民也。患乎升勺之利未坚，而钟石之费相寻[15]，根柢之据未极，而冰霜之毒交攻。不知过之在己，而反云道之无益，故捐丸散而罢吐纳矣。故曰：非长生难也，闻道难也；非闻道难也，行之难也；非行之难也，终之难也。良匠能与人规矩，不能使人必巧也；明师能授人方书，不能使人必为也。夫修道犹如播谷也，成之犹收积也。厥田虽沃[16]，水泽虽美，而为之失天时，耕锄又不至，登稼被垄，不获不刈，顷亩虽多，犹无获也。凡夫不徒不知益之为益也，又不知损之为损也，夫损易知而速焉，益难知而迟焉，人尚不悟其易，安能识其难哉！夫损之者如灯火之消脂，莫之见也，而忽尽矣。益之者如苗禾之播殖，莫之觉也，而忽茂矣。故治身养性，务谨其细，不可以小益为不平而不修[17]，不可以小损为无伤而不防。凡聚小所以就大，积一所以至亿也。若能爱之于微，成之于著，则几乎知道矣[18]。"

【注释】

①将：抑或，还是。

②笈(jí 及)：书籍。

③栉(zhì 至)风沐雨:以风梳发,以雨洗头。比喻不避风雨,奔波劳苦。

④契阔:本指离散聚合。《诗经·邶风·击鼓》:"死生契阔",这里指辛劳。

⑤战:颤抖,这里指动心。

⑥彀(gòu 够):拉满弓弩。

⑦修涂:长途。

⑧垂:将要。

⑨汀滢(yíng 莹):小水流。

⑩陶朱:陶朱公范蠡,传说他辅佐越王句践灭掉吴国后经商,成为巨富。资:钱财。

⑪人退己进,阴子所以穷至道也:阴子,阴长生,后汉人。《神仙传》说:他向马鸣生学道。马鸣生起初不肯教他度世仙术,只是高谈终日,长达十几年。生徒纷纷离去,唯有阴长生奉事敬重如一。马最后传授《太清神丹经》。

⑫敬卒若始,羡门所以致云龙也:羡门,羡门子高,秦始皇时人。这句说羡门子高学习道术自始至终慕敬不懈,如同刚开始时,因而招致云雾和飞龙。

⑬生生:使生命再生。

⑭量表:布满外表。量,布满。

⑮升勺钟石:都是古量器名。升:十合为一升,十升为一斗。勺:十勺为一合。钟:六斛四斗。石:十斗。"升勺"表量少,"钟石"表量大。相寻:相继而来。寻,接着。

⑯厥:其。

⑰不平:另一版本作"不足",当依。

⑱几乎:接近于,差不多。

【译文】

有人问道:"古代的仙人,是都由学习而得道的呢?还是特别地禀受着奇异的神气而得道的呢?"抱朴子回答道:"这是什么话呢?他们中没有谁不是身背书籍追随着老师,勤奋积累着功德,蒙受清霜,冒着危险,让风梳发,用雨洗头,并且亲自洒水扫地,艰辛劳作,刻苦训练,才让可信的品行显现出来,在危险困厄中最终被测试,他们性格笃实,行为坚贞,心中没有抱怨,没有二心,才能够升堂入

室。其中有的人懈怠厌烦而中途停止；有的埋怨忿怒而退缩不进；有的被荣誉利益诱惑，从而倒退去修习世俗的事务；有的意志被邪僻的流言所破坏，从而失去恬淡旷达的志向；有的早上才修炼，而晚上就盼着成功；有的坐着修炼却马上希望有成效。至于那些看到钱财美色但方寸不乱，听到世俗言论而志向不沮丧的人，一万个男子中间，有一个都算是多的了。所以，修道的人多如牛毛，获道的人却像凤毛麟角。拉硬弓的人，力量用在射发利箭；横渡大江的人，到达彼岸后才能保全自身；挖井不到泉源，就好比没去挖；只要有一步达不到，就犹如没出发。长途的劳顿，不是片刻所能导致的；登凌霄汉的高度，并非一箩筐所能积累的。既然如此，那么登高之人的忌讳在于将要登顶却力气不足，修习道术的人担心的是将要成功而志向不达。千仓万箱的粮食，并不是一次耕作的收获；高耸入云的树木，绝不是十天半月所能生长的；无可测量的深渊，积累于小小的水流；陶朱公的资财，一定要积累千百次。至于人们都后退而自己前进，才是阴长生达到最高道术之路；敬谨终结如同开始，才是羡门子招致云雾蛟龙之途。自己的志向明确坚定，其他人又算什么呢！”

抱朴子又说：“凡俗百姓本已不能保养生命，却尽力伤害生命，有限的事物，不能供给无边的消耗，江河的流水，无法装满无底的器皿。凡是利益收入少而花费开销多的人，尚且不能收支平衡，何况没有丝毫的收入，却有成百上千的支出呢！人们无论长幼，没有谁没有疾病，只是病有轻重而已。而禀受元气各有多少，多的消耗至尽迟缓，少的竭耗速度迅疾。那些懂得道术的人要补救，一定要先行恢复到故态，这样才追求遍布表面的收益。如果让人成天食药物，就能肉体腾飞，一个月导气引体，就能羽翼齐备，那么世间就没有不信道术的人了。令人担心的是一升一勺的利益还未落实，而一钟一石的消费便接踵而至，根柢的依据还未达到最深，而冰雪霜冻的毒害就交相攻击。不知道过错在自己身上，却反倒说学习道术没

有好处，因而抛弃仙丹药散而中止导引吐纳。所以说，并不是长生困难，是听说道理困难；并不是听说道理困难，是施行道术困难；并不是施行道术困难，是善始善终困难。优秀的工匠能教给人运用规矩的技巧，却不能让人一定灵巧；圣明的教师能传授给人方术的书籍，却不能让人一定实行。修炼道术好比播撒谷物，成功好比收割囤积。那田原虽然肥沃，水边泽畔虽然美好，但耕作失去了天时，耕地锄草又不进行；丰登的庄稼覆盖的地垄，却不收获不刈割，那么一公顷一亩虽然多，尚且没有收获。平庸之辈不光不知道收益的措施会带来益处，还不知道那损害的行为会带来危害。在损害与收益两者间，损害容易知晓而且迅疾，收益难以明白而且迟缓，人们对容易明白的尚且不觉悟，又怎么能认识困难的呢？损害身体的行为如同灯火消溶油脂，没有谁看清它却突然用光了灯油；对身体有益的措施如同禾苗播撒繁殖，没有谁觉察它却忽然小苗茂盛了。所以，保养自身，修养性情，务必注意那细小的事，不能认为益处小而不足重视，从而不修养；也不能认为小的损害不会带来大伤害，因而不提防。凡物，聚小才能成大，积一才能到亿。如果能在细微处爱惜，就能在显著处成就，那么，就接近于懂得道术了。”

【原文】

或问曰：“古者岂有无所施行，而偶自长生者乎？”抱朴子答曰：“无也。或随明师，积功累勤[①]，便得赐以合成之药。或受秘方，自行治作，事不接于世[②]，言不累于俗，而记著者止存其姓名，而不能具知其所以得仙者，故阙如也。昔黄帝生而能言，役使百灵，可谓天授自然之体者也，犹复不能端坐而得道。故陟王屋而受丹经[③]，到鼎湖而飞流珠[④]，登崆峒而问广成[⑤]，之具茨而事大隗[⑥]，适东岱而奉中

黄[7]，入金谷而咨涓子[8]，论道养则资玄、素二女[9]，精推步则访山稽、力牧[10]，讲占候则询风后[11]，著体诊则受雷、岐[12]，审攻战则纳五音之策[13]，穷神奸则记白泽之辞[14]，相地理则书青乌之说[15]，救伤残则缀金冶之术[16]。故能毕该秘要，穷道尽真，遂升龙以高跻，与天地乎罔极也。然按神仙经，皆云黄帝及老子奉事太乙元君以受要诀，况乎不逮彼二君者，安有自得仙度世者乎？未之闻也。”

或曰：“黄帝审仙者，桥山之冢[17]，又何为乎？”抱朴子答曰：“按《荆山经》及《龙首记》，皆云黄帝服神丹之后，龙来迎之，群臣追慕[18]，靡所措思，或取其几杖，立庙而祭之；或取其衣冠，葬而守之。《列仙传》云：黄帝自择亡日，七十日去，七十日还，葬于桥山，山陵忽崩，墓空无尸，但剑舄在焉。此诸说虽异，要于为仙也。言黄帝仙者，见于道书及百家之说者甚多，而儒家不肯长奇怪，开异涂，务于礼教，而神仙之事，不可以训俗，故云其死，以杜民心耳[19]。朱邑、栾巴、于公[20]，有功惠于民，百姓皆生为之立庙祠。又古者盛德之人，身没之后，臣子刊其勋绩于不朽之器。而今世君长迁转[21]，吏民思恋，而树德颂之碑者，往往有焉，此亦黄帝有庙墓之类也，岂足以证其必死哉！”

或人问曰：“彭祖八百，安期三千，斯寿之过人矣，若果有不死之道，彼何不遂仙乎！岂非禀命受气，自有脩短，而彼偶得其多，理不可延，故不免于雕陨哉？”抱朴子答曰：“按《彭祖经》云：其自帝喾佐尧[22]，历夏至殷为大夫，殷王遣彩女从受房中之术[23]，行之有效，欲杀彭祖，以绝其

道，彭祖觉焉而逃去。去时年七八百余，非为死也。《黄石公记》云：彭祖去后七十余年，门人于流沙之西见之。非死明矣。又彭祖之弟子，青衣乌公、黑穴公、秀眉公、白兔公子、离娄公、太足君、高丘子，不肯来七八人㉔，皆历数百岁，在殷而各仙去，况彭祖何肯死哉！又刘向所记《列仙传》亦言彭祖是仙人也。又安期先生者，卖药于海边，琅琊人传世见之，计已千年。秦始皇请与语，三日三夜。其言高，其旨远，博而有证。始皇异之，乃赐之金璧，可直数千万。安期受而置之于阜乡亭㉕，以赤玉舄一量为报㉖，留书曰：'复数千载，求我于蓬莱山。'如此，是为见始皇时已千岁矣，非为死也。又始皇刚暴而鹜很㉗，最是天下之不应信神仙者，又不中以不然之言答对之者也。至于问安期以长生之事，安期答之允当㉘。始皇惺悟㉙，信世间之必有仙道，既厚惠遗，又甘心欲学不死之事，但自无明师也，而为卢敖、徐福辈所欺弄㉚，故不能得耳。向使安期先生言无符据，三日三夜之中，足以穷屈，则始皇必将烹煮屠戮，不免鼎俎之祸，其厚惠安可得乎？"

【注释】

①勤：劳苦。

②接：接触。

③陟王屋而受丹经：登上王屋山才接受了神丹经书。本书《金丹》有《黄帝九鼎神丹经》，疑即这本书。

④到鼎湖而飞流珠：《史记·封禅书》云：黄帝采首山铜，铸鼎荆山下，鼎成而有龙下迎，后称此地为"鼎湖"。流珠：未详，内丹术里指元汞。《抱一函三秘诀·无数物理体用论》汞者，水也，亦名姹女，亦名流珠。"这里疑指仙丹。

⑤登崆峒而问广成：《神仙传》说：黄帝到广成子居住的崆峒山去询问仙道。

⑥之具茨而事大隗：之，到。具茨：山名。大隗，高士名。《庄子·徐无鬼》："黄帝将见大隗乎具茨之山。"

⑦适东岱而奉中黄：东岱，东岳泰山。中黄，中黄真人。这句说黄帝到东岳泰山去侍侯中黄真人。

⑧入金谷而咨涓子：金谷，地名，大约在今日河南洛阳市西北。涓子，《列仙传》说他为齐人，著有《天地人经》。

⑨论道养则资玄、素二女：道养，这里指房中术。资，借助。玄、素二女，玄女和素女。《云笈七签》一百《轩辕本记》云："于玄女、素女受房中术。"

⑩精推步则访山稽、力牧：推步，推算天文历法之术。山稽、力牧，都是黄帝的大臣。《淮南子·览冥》曰："黄帝治天下，而力牧、太山稽辅之。"

⑪讲占候则询风后：占候，视天地变化以测吉凶。风后，传说中黄帝的大臣。

⑫著体诊则受雷岐：体诊，对身体的诊断。雷，雷公；岐，岐伯。相传为黄帝时的医家。

⑬审攻战则纳五音之策：《云笈七签·轩辕本纪》说：黄帝与蚩尤战，玄女教黄帝三宫秘略，五音权谋，阴阳之术；黄帝纳五音之策，再战蚩尤而服之。

⑭穷神奸则记白泽之辞：白泽，神兽名。《云笈七签·轩辕本纪》说：黄帝巡视诸侯，东至海滨，得白泽神兽，能说话。黄帝问它天下鬼神等事一万一千五百二十种，并记下它的回答，绘成图。

⑮相地理则书青乌之说：《云笈七签·轩辕本纪》说：黄帝开始划分地形时，青乌子能相地理，黄帝问他后制成经籍。

⑯救伤残则缀金冶之术：缀，缀合，这里指记载。金冶，当为人名，未详。这句话见于《云笈七签·轩辕本纪》。

⑰桥山之冢：《史记·五帝本纪》说，黄帝崩，葬桥山。

⑱追慕：追思。

⑲杜。杜塞，闭塞。

⑳朱邑、栾巴、于公：朱邑，西汉人。《汉书·循吏传》说他官至大司农，为人淳厚，死后百姓为之立祠。栾巴，《神仙传》说他能劾鬼治病，乡里人为他立生祠。于公，《汉书·于定国传》说：于定国的父亲人称"于公"，执法严明，百姓为立生祠。

㉑世君：疑为"使君"之误。汉以后对州郡长官的称呼。迁转：转任。

㉒帝喾：古代帝王，相传为黄帝曾孙。

㉓彩女：宫女。

㉔青衣乌公，……不肯来：都是传说中彭祖的弟子，生活在殷代。

㉕阜乡亭：阜乡，地名，传说为安期生的家乡。

㉖骜（ào 傲）很：任性凶狠。

㉗量：通“两”。一量：一双。

㉘允当：得当。允：得当。

㉙惺悟：醒悟。惺：清醒。

㉚为卢敖、徐福辈所欺弄：《史记·秦始皇本纪》云：秦始皇二十八年，齐人徐市（即“徐福”）欺骗说海上有三神山。秦始皇派童男童女去寻求；三十二年，又派燕人卢生（即“卢敖”）等寻求羡门子、高誓。

【译文】

有人问道：“古代的人是否有毋须修炼道术，自身却偶然得以长生不死的呢？”抱朴子回答道：“没有。有的人追随着圣明的老师，积累着功业勤奋，才得以被赐予合成的仙药；有的人接受的是秘方，自己研治造作，事情不与世人接触，言语不受俗人拖累，但记录的资料只剩下他们的姓名，却不能完全知晓得以成仙的方法，所以缺而不论。过去黄帝出生时就能说话，使唤各种神灵，可算得老天传授，自然得到体悟的人了。尚且不能端坐就得到道术。所以他登上王屋山接受丹经，来到鼎湖才获得仙丹，攀上崆峒山去询问广成子，去往具茨侍奉大隗，到了东岳岱山才拜望中黄真人，深入金谷去咨询涓子。谈到房中术，要借助玄女、素女；精通推步术，要访求山稽、力牧；讲求占候术，要请教风后；明了身体诊治，要接受雷公、岐伯的指点；懂得战术，要采纳五音的计策；穷究神怪，要记述白泽的言辞；勘测地理，要录下青乌子的学说，救治伤残，要著录金冶子的方术。所以，黄帝才能学完奥秘要诀，穷尽真术道技；也才能乘龙升天，高蹈入云，寿命与天地一样没有极限。而且，依据神仙经典，都说，黄帝和老子都供奉太乙之君为师来接受主要秘诀，何况那不

如这两位先生的人，又怎么可能有自然得道而脱离尘世的呢？您说的这种人，为我所未闻。”

有人说：“如果黄帝确实是仙人的话，那么，桥山的那坟墓又算是怎么一回事呢？”抱朴子回答说：“依照《荆山经》和《龙首记》，都说黄帝在服食神丹之后，龙来迎接了他。而大臣们追思不已，无处排遣情怀，有的人找来他的几案手杖，建立庙宇来祭祀他；有的人收取他的衣服帽子，埋葬后守护着。《列仙传》说：黄帝自己选择了死亡的时日，七十天离去，七十天后又回来，最后埋葬在桥山。后来，山陵忽然崩塌，墓中空空没有尸体，只有刀剑和鞋子在里面。这些说法虽然不同，但要点都在于黄帝成了仙。谈到黄帝成仙的，散见于道教典籍和百家论说中很多，但儒家不愿意助长奇谈怪论，开启不同的门径，只一心致力于礼教，而神仙的事迹，不能够用来教育世俗，所以声称他死去了，以杜塞老百姓的妄想而已。像朱邑、栾巴、于公等人，对老百姓有功德恩惠，老百姓都在他们活着时立庙宇祠堂。还有，古代有大德行的人，身死之后，臣下都刊刻他们的功勋业绩在不朽的器皿上。当今使君长期迁任转地，下属和百姓思恋他们，而树立歌功颂德的纪念碑的，比比皆是。这也是黄帝有庙墓之类的事，怎么足以证实他们必定死亡呢？”

有人问道：“彭祖八百岁，安期生三千岁，就已经是寿命过人的情况了，如果果真有不死之道，他们为什么不直接成仙呢？难道不是禀受命运，接受元气，自然有长有短，而他们偶然得以多寿，依据情理不能再延长，所以也不免要凋零殒落吗？”抱朴子回答说：“依据《彭祖经》所说：彭祖自从帝喾辅佐帝尧，经历夏代，直至殷代作大夫。殷王派宫女跟他学习房中术，行之有效，就想杀掉彭祖来使这种法术绝传。彭祖发觉后逃去。离去时年龄已有七八百岁，并没有死去。《黄石公记》说：彭祖离去后七十多年后，门生在流沙国的西边看见过他。彭祖没有死亡是显而易见的。还有，彭祖的弟子青衣乌公、黑穴公、秀眉公、白兔公子、离娄公、太足君、高丘子、不肯

来等七八人，都经历几百年后，在殷代各自成仙离去，何况彭祖又哪里会死呢！还有，刘向所记述的《列仙传》也说彭祖是仙人。另外，安期先生这个人，在海边卖药，瑯玡人世代相传都说看见他了，算来前后已经一千年了。秦始皇请来和他交谈了三天三夜。他的言辞高妙，意旨清远，广博而有证据。秦始皇很惊异，就赏赐给他黄金玉璧，价值好几千万。安期生接受后把它们放在阜乡亭，拿红色玉鞋一双作为回报，并留下书信说：'再过几千年，到蓬莱山来寻找我。'照此说来，那么他会见秦始皇时已经一千年了，并没有死亡。还有，秦始皇刚强残暴而任性凶狠，是天下最不应该相信神仙的人，又是不能用不妥当的言辞来答对的人。当他用长生不死的问题询问安期生时，安期生回答得妥当，秦始皇醒悟了，他相信世间一定有神仙之道，既已重重地赠送厚礼之后，又心甘情愿地想学习不死的方术，只是自己没有圣明的老师，反倒被卢敖、徐福之流所欺骗戏弄，所以不能得道而已。假如安期先生言辞无所根据，三天三夜之中，应该理屈辞穷，那么，秦始皇必将烹煮他，屠杀他。这样安期先生将不免招来鼎煮刀劈的灾难，那重重的恩惠又怎么可能呢！"

【原文】

或问曰："世有服食药物，行气导引，不免死者，何也？"抱朴子答曰："不得金丹，但服草木之药及修小术者，可以延年迟死耳，不得仙也。或但知服草药，而不知还年之要术，则终无久生之理也。或不晓带神符，行禁戒，思身神，守真一，则止可令内疾不起，风湿不犯耳。若卒有恶鬼强邪，山精水毒害之，则便死也。或不得入山之法，令山神为之作祸，则妖鬼试之，猛兽伤之，溪毒击之，蛇蝮螫之，致多死事，非一条也。或修道晚暮，而先自损伤已深，难可

补复。补复之益，未得根据，而疾随复作，所以克伐之事，亦何缘得长生哉？或年老为道而得仙者，或年少为道而不成者，何哉？彼虽年老而受气本多，受气本多则伤损薄，伤损薄则易养，易养故得仙也。此虽年少而受气本少，受气本少则伤深，伤深则难救，难救故不成仙也。夫木槿杨柳[1]，断殖之更生，倒之亦生，横之亦生。生之易者，莫过斯木也。然埋之既浅，又未得久，乍刻乍剥[2]，或摇或拔，虽壅以膏壤，浸以春泽，犹不脱于枯瘁者，以其根荄不固，不暇吐其萌芽，津液不得遂结其生气也。人生之为体，易伤难养，方之二木，不及远矣。而所以攻毁之者，过于刻剥，剧乎摇拔也。济之者鲜，坏之者众，死其宜也。夫吐故纳新者，因气以长气，而气大衰者则难长也；服食药物者，因血以益血，而血垂竭者则难益也。夫奔驰而喘逆[3]，或咳或满[4]，用力役体，汲汲短乏者[5]，气损之候也；面无光色，皮肤枯腊，唇焦脉白[6]，腠理萎瘁者，血减之证也。二证既衰于外，则灵根亦凋于中矣[7]。如此，则不得上药，不能救也。凡为道而不成，营生而得死者，其人非不有气血也，然身中之所以为气为血者，根源已丧，但余其枝流也。譬犹入水之烬，火灭而烟不即息；既断之木，柯叶犹生。二者非不有烟，非不有叶，而其所以为烟为叶者，已先亡矣。世人以觉病之日，始作为疾，犹以气绝之日，为身丧之候也。唯怨风冷与暑湿，不知风冷暑湿，不能伤壮实之人也，徒患体虚气少者，不能堪之，故为所中耳。何以较之？设有数人，年纪老壮既同，服食厚薄又等，俱造沙漠之地，并冒严寒

之夜，素雪堕于上，玄冰结于下，寒风摧条而宵骇，咳唾凝沍于唇吻[8]，则其中将有独中冷者，而不必尽病也。非冷气之有偏，盖人体有不耐者耳。故俱食一物，或独以结病者，非此物之有偏毒也；钧器齐饮，而或醒或醉者，非酒势之有彼此也；同冒炎暑，而或独以暍死者[9]，非天热之有公私也；齐服一药，而或昏瞑烦闷者，非毒烈之有爱憎也[10]。是以冲风赴林[11]，而枯柯先摧；洪涛凌崖，而折隙首颓；烈火燎原，而燥卉前焚；龙碗坠地[12]，而脆者独破。由兹以观，则人之无道，体已素病，因风寒暑湿者以发之耳。苟能令正气不衰，形神相卫，莫能伤也。凡为道者，常患于晚，不患于早也。恃年纪之少壮，体力之方刚者，自役过差[13]，百病兼结，命危朝露，不得大药，但服草木，可以差于常人[14]，不能延其大限也。故仙经曰：'养生以不伤为本。'此要言也。神农曰：'百病不愈，安得长生！'信哉斯言也。"

【注释】

①木槿，杨柳：树木名，生命力极强。

②乍……乍……：时而……，时而又……。

③逆：这里指手脚发冷。《素问·通评虚实论》："所谓逆者，手足寒也。"

④满：通"懑"，烦闷。

⑤汲汲：急切的样子。

⑥唇焦脉白：嘴唇枯焦，脉象无力。

⑦灵根：这里指元气。《黄庭外景经·下》："通利天道利灵根。"

⑧沍(hù 互)：与"冱"同，寒凝。

⑨暍(yē 椰)：中暑而死。《汉书·武帝纪》："夏，大旱，民多暍死。"

⑩毒烈：强烈。毒：强烈。

⑪冲风：猛烈的风。《楚辞·九歌·、少司命》："冲风至兮水扬波。"

⑫龙碗：有龙纹之碗。

⑬差：限度。

⑭差：愈。这里指胜于……。

【译文】

有人问道："世上有的人虽然服食药物，运气导引，却不免于死亡，这是为什么呢？"抱朴子回答说："得不到金丹，只是服用草木类药物和修炼小道术的人，只能够延续年寿，推迟死亡而已，还不能成为神仙。有的人只知道服食草药，却不知道返老还童的要诀，那就始终没有长久生存的依据。有的人不晓得佩带神符，进行禁戒，反思身体内的神仙，意念守住真一，那只能使体内的疾病不产生，风寒湿气不侵犯而已。如果最终有恶鬼强妖，山精水毒侵害他们，那就会死亡的。有的人求不到进入深山的法术，让山神因此造成祸害，就会出现妖魔鬼怪试探他，凶猛野兽伤害他，溪中毒气攻击他，毒虫蝮蛇叮咬他等等，带来诸多致死的因素，并不只一条。有的人修炼道术已经很晚，却自己先已损伤很深，难得补益恢复。补益恢复的好处还没落到实处，而疾病随即发行。这都是些伤身害体的事情，又凭什么得以长生不老呢？有的人年龄老迈才习道就学得道术，也有的人年纪轻轻就求道却学不成功，这是为什么呢？那些老人虽然年龄老迈但接受的元气本来很多；接受元气本来多，伤害就小了；伤害小，就容易将养；容易将养，所以得到仙道。而那些年轻人虽然年富力强，但接受的元气本来就很少；接受的元气本来少，伤害就大；伤害大，就难以救护；难以救护，所以就不能成为神仙了。那木槿和杨柳折断后插种，马上重新获得生命。倒着种也再生，横着种也再生。生长容易的，没有能超过这些树木的了，但如果埋得既浅，种得又不长久，时而雕刻，时而剥皮，时而摇动，时而拔起，虽然用肥沃的土壤培壅它，拿春天的雨露来浸润它，尚且不能摆脱枯萎憔悴的命运，因为它的根柢还不牢固，没有时间吐出萌芽，营

养的汁液还不能直接强化它的生命元气。人的生命作为一种实体，容易受伤而难以保养，与前两种树木相比，相差远了。而攻击毁坏它的各种因素又超过了雕刻剥皮，比摇动拔起厉害得多。补益它的少，损害它的多，死亡是理所当然的。吐出旧气，吸进新气的人，用空气来助长元气，而元气大伤的话就难以活得久了；服食药物的人，用气血来补充血脉，而血脉将要枯竭时就难得补充了。有人奔跑就气喘吁吁，手脚冰凉，或者咳嗽，或者烦闷，用尽力气，劳役肌体，急急忙忙就短气乏力，这就是元气耗损的症状；脸上没有光彩颜色，皮肤干枯腊黄，嘴唇枯焦，脉象无力，腠理萎缩憔悴，这就是血脉衰减的症状。这两种症状在外表已经衰微，那么元气也就在体内凋减了。像这样的话，那么如果得不到好的药物，就不能得救了。凡是修炼道术却不成功，谋取长生却获得死亡者，他们并非没有元气血脉，但身体内那些制造元气血脉的根柢源头已经丧失，只剩下那分枝旁流，譬如放入水中的燃烧余柴，火焰熄灭了但烟不会马上消失；已经断了的树木，枝叶还会继续生长。这两种东西并非没有余烟，并非没有叶子，但它们那生烟长叶的因素已经事先灭亡了。世人认为发觉疾病的那一天，才算是有病，好比把断气的那天当成死亡的征兆。他们只埋怨恶风、寒冷、暑热和潮湿，却不知这风寒暑湿并不能伤害壮实的人，只担心体质虚弱，元气缺乏的人不能经受，所以被它们伤害而已。凭什么知道这个道理呢？假设有几个人，年纪大小既已相似，服装厚薄，食物好坏又还相同，都到了沙漠中，一起蒙受严寒的夜气，白雪从天上飘落，深厚的冰在地下凝固，寒风折断枝条，令人夜间惊骇，咳出的口水在嘴唇边凝结，那么，其中必然有独独冻坏的人，而不一定每人都生病。并非冷气有偏向，只能说是有的人体质不能抵抗吧！都吃同一种食物，有的人却偏偏因此造成疾病，并非这些食物有偏向某人的毒素；同样的容器一齐饮酒，而有人清醒，有人沉醉，并非酒的浓度区分了彼此不同；同样蒙受炎热酷暑，但有人独自中暑而亡，并非上天的炎热有公有私；一

起服用同一类药物，有人昏迷烦闷，并非药性的强烈有所选择。所以，猛烈的风奔赴森林，枯朽的枝柯先断；洪大的波涛漫上山崖，裂缝的先塌；熊熊火焰燎原，干燥的草卉先燃；龙纹的碗落在地上，脆弱的独自破裂。由此看来，人们没有道术，身体已经有了病，只是伴随风寒暑湿发作出来罢了。如果能使正气不衰竭，形体和精神相互卫护，就没有谁能伤害他。凡是修炼道术的人，常常担心觉悟得太晚，而不担心预防得过早。但自恃年纪还轻，身体力气正当刚强的人，自己劳役过度，百病交集，性命就像早晨的露珠一样危险，得不到金丹大药，只是服食草木之药，可以凭着它们略胜于常人，但不能延长他的生命的最终极限。所以仙经说：'养生要以不伤害身体作为根本。'这是重要的格言；神农说：'各种疾病不痊愈，怎么能长生不死呢？'这话是很确切的啊！"

【原文】

或问曰："所谓伤之者，岂非淫欲之间乎？"抱朴子曰："亦何独斯哉！然长生之要，在乎还年之道。上士知之，可以延年除病；其次不以自伐者也。若年尚少壮而知还年，服阴丹以补脑[①]，采玉液于长谷者[②]，不服药物，亦不失三百岁也，但不得仙耳。不得其术者，古人方之于冰杯之盛汤，羽苞之蓄火也[③]。且又才所不逮，而困思之，伤也；力所不胜，而强举之，伤也；悲哀憔悴，伤也；喜乐过差，伤也；汲汲所欲，伤也；久谈言笑，伤也；寝息失时，伤也；挽弓引弩，伤也；沉醉呕吐，伤也；饱食既卧，伤也；跳走喘乏，伤也；欢呼哭泣，伤也；阴阳不交，伤也；积伤至尽则早亡，早亡非道也。是以养生之方，唾不及远，行不疾步，耳不极

听，目不久视，坐不至久，卧不及疲，先寒而衣，先热而解，不欲极饥而食[④]，食不过饱；不欲极渴而饮，饮不过多。凡食过则结积聚，饮过则成痰癖。不欲甚劳甚逸，不欲起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲奔车走马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不欲规造异巧。冬不欲极温，夏不欲穷凉[⑤]，不露卧星下，不眠中见肩，大寒大热，大风大雾，皆不欲冒之。五味入口，不欲偏多，故酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾，此五行自然之理也[⑥]。凡言伤者，亦不便觉也，谓久则寿损耳。是以善摄生者[⑦]，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制；调利筋骨，有偃仰之方；杜疾闲邪，有吞吐之术；流行荣卫，有补泻之法；节宣劳逸，有与夺之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气[⑧]。然后先将服草木以救亏缺，后服金丹以定无穷，长生之理，尽于此矣。若有欲决意任怀，自谓达识知命，不泥异端，极情肆力，不营久生者，闻此言也，虽风之过耳，电之经目，不足谕也。虽身枯于流连之中，气绝于纨绮之间，而甘心焉，亦安可告之以养生之事哉？不惟不纳，乃谓妖讹也。而望彼信之，所谓以明鉴给朦瞽[⑨]，以丝竹娱聋夫也。”

【注释】

①阴丹：道教房中术的一种，又叫“还精之术。”《云笈七签・卷六四・王屋真人口授阴丹秘诀灵篇》：“阴丹者，还精之术也。”即男女性交时，男子精液不泄，更从女子处采集阴气的方法。

②玉液、长谷：这里指男子的精液及女阴的隐语。参见本书《微言》注。

③羽苞：羽毛制成的蓄火物。

④欲：宜，应该。

⑤穷：极。

⑥五味入口，不欲偏多，……此五行自然之理也：传统五行说将五行与五味、五脏相配，得下述关系：木配酸、肝；火配苦、心；土配甘、脾；金配辛、肺；水配咸、肾。再根据“五行相克”原理：“木克土”，所以“酸多伤脾”，“火克金”，所以“苦多伤肺”等，余类推。

⑦摄生：养生。

⑧阴、阳气：古人用“阴阳”这对概念将万事万物都一分为二，用以说明每一种事物都有矛盾，并相互推动着变化。泛化后可以指世间一切事物。《素问·阴阳应象大论》说：“气厚者为阳，气薄者为阴。”这里用阴气指怒气，阳气指喜气。

⑨鉴：镜子。

【译文】

有人问道：“所谓伤害身体，难道不是指男女间的淫欲吗？”抱朴子说：“又哪里只是淫欲一种原因呢？长生不死的关键在于追回年华的道术。高明的道士懂得了这一点，就可以延缓年华，消除疾病；其次的至少可以不因为淫欲自己伤害身体。如果乘年纪还轻就懂得追回年华，就能服食阴丹，补益大脑，在邃长的山谷中采集白玉般的浆液，就是不吃药物，也不会少于三百岁了，只是不能成为神仙罢了。不能得到这种方术的人，古人比喻为在冰作的杯子里盛装沸水，在羽毛制的包裹中蓄藏烈火。不仅如此，而且才能所不及，却苦苦思索，会受到伤害；力气所不及，却勉强抬举，会受到伤害；悲哀憔悴，会受到伤害；高兴和快乐过分，会受到伤害；奔波于私欲，会受到伤害；长久地言谈说笑，会受到伤害；入寝休息失去定时，会受到伤害；拉强弓硬弩，会受到伤害；大醉呕吐，会受到伤害；吃饱了就睡，会受到伤害；跳跃跑步，喘息乏力，会受到伤害；欢呼哭泣，会受到伤害；男女不交媾，会受到伤害；积累起各种伤害因素

到极限，人就会早日死亡，早日死亡并不合乎规律。所以养生的道术是，吐唾沫不到远处，走跑不走快，耳朵不听得太累，眼睛不看得太久，坐着不至于太长，躺倒不至于很累，在寒冷之前就穿起衣服，在发热之前就解开衣裳。不宜太饿才吃，吃了也不过分地饱，不宜太渴才喝水，喝水也不过分地多。凡是过分进食的，就会造成积食，过分饮水的，就会造成痰症。不宜太劳顿太安逸，不宜起床很晚，不宜大汗横流，不宜睡眠过多，不宜让车马狂奔，不宜极目远望，不宜多吃生冷食物，不宜在饮酒后面对着风，不宜频繁洗头洗澡，不宜志向过广，愿望过大，不宜计划奇异之策，造作精巧之物。冬季不宜太温暖，夏天不宜太凉快，不在星空下暴露躺卧，不在睡眠时露出肩头，大寒大热，大风大雾，都不宜蒙受。五味进口，不宜偏颇，因为酸味太重会伤害脾脏，苦味太重会伤害肺部，辣味太重会伤害肝部，咸味太重会伤害心脏，甜味太重会伤害肾脏，这是五行基本的道理。凡属上述伤害因素，也不会马上被发现，但要认识到，积习久了就会损伤寿命的。所以，善于养生的人，躺卧起床依四季不同而各有早晚的差异，起居有最中和的常规；调整并有利于筋骨，有俯体仰身的方法；杜绝疾病，隔离邪气，有吞吐气息的道术；运行荣、卫二气，有进补泻下的方法；节制渲泄，劳作逸乐，有允许禁止的要诀。忍住怒气去保全阴气，抑制喜悦去培养阳气。然后，先服食草木药物来补救亏损缺失，再服食金丹大药来固定无穷的寿命。长生不死的道理，至此就说完了。如果有人想任情肆意，自认为通知识，达命运，不拘泥于异端，放纵情怀，竭尽力气，不经意于长生久视，听到这些话，虽然用疾风吹过耳朵，闪电掠过眼睛，也不足以比喻他们的态度。这种人虽然自身在玩乐的流连忘返中枯萎，气息在纨绔子弟的生活里断绝，却心甘情愿，又怎么可以拿养生的事理告诉他们呢？不光是不被采纳，还说是妖言讹诈呢！那么，希望他们相信，正好比拿明镜给瞎子使用，拿丝竹音乐让聋子欣赏一样了。”

卷十四　勤　　求

【题解】

本卷的中心在规劝世人勤求英明的教师，以求不老长生之道。

第一段先论求明师之难，可分三层：首层论求明师难：从学者看，真信道者稀；从教者看，假道士多。次层感慨人生太短，就是孔子、老庄也都珍惜生命，说明生命之可贵，反衬明师之可贵。最后，论必须尊奉明师，并举古人为例，说明“明师之恩，过于天地。”

第二段说古人质朴，一般不著述。从而造成：俗或以为仙法在纷繁道书；或以为在妖术；或误拜庸师。都是有害的，特别是后者，更是害人匪浅。

第三段斥责平庸道士，说他们不该欺世盗名，否则天、人之理皆不容。

第四段又论生命之可贵，更见明师之可贵。

第五段说昔日虚假的道书太多，并辩解说自己著述之意在于让迷道者走上正道。

最后一段再论求仙必须辛勤求学于明师。

【原文】

抱朴子曰“天地之大德曰生”;“生,好物者也[1]。”是以道家之所至秘而重者,莫过乎长生之方也。故血盟乃传,传非其人,戒在天罚。先师不敢以轻行授人,须人求之至勤者,犹当拣选至精者乃教之,况乎不好不求,求之不笃者,安可炫其沽以告之哉?其受命不应仙者,虽日见仙人成群在世,犹必谓彼自异种人,天下别有此物,或呼为鬼魅之变化[2],或云偶值于自然,岂有肯谓修为之所得哉?苟心所不信,虽令赤松、王乔言提其耳,亦当同以为妖讹。然时颇有识信者,复患于不能勤求明师。夫晓至要得真道者,诚自甚稀,非仓卒可值也。然知之者,但当少耳,亦未尝绝于世也。由求之者不广不笃,有仙命者,要自当与之相值也。然求而不得者有矣,未有不求而得者也。世间自有奸伪图钱之子,而窃道士之号者,不可胜数也。然此等复不谓挺无所知也[3],皆复粗开头角[4],或妄沽名,加之以伏邪饰伪,而好事之徒,不识其真伪者,徒多之进问,自取诳惑,而拘制之,不令得行,广寻奇士异人,而告之曰:道尽于此矣。以误于有志者之不少,可叹可恚也!或闻有晓消五云[5]、飞八石[6]、转九丹[7]、冶黄白、水琼瑶[8]、化朱碧[9]、凝霜雪于神炉、采灵芝于嵩岳者,则多而毁之曰[10]:此法独有赤松、王乔知之,今世之人而云知之者,皆虚妄耳。则浅见之家,不觉此言有诈伪而作,便息远求之意。悲夫,可为慨叹者也!凌晷飙飞[11],暂少忽老,迅速之甚,喻之无物。百年之寿,三万余日耳。幼弱则未有所知,衰迈则欢乐并废,

童蒙昏耄，除数十年，而险隘忧病，相寻代有，居世之年，略消其半，计定得百年者[12]，喜笑平和，则不过五六十年，咄嗟灭尽，哀忧昏耄，六七千日耳，顾眄已尽矣，况于全百年者，万未有一乎？谛而念之[13]，亦无以笑彼夏虫朝菌也[14]。盖不知道者之所至悲矣。里语有之："人在世间，日失一日，如牵牛羊以诣屠所，每进一步，而去死转近。"此譬虽丑，而实理也。达人所以不愁死者，非不欲求，亦固不知所以免死之术，而空自焦虑，无益于事。故云乐天知命，故不忧耳，非不欲久生也。姬公请代武王[15]，仲尼曳杖悲怀[16]，是知圣人亦不乐速死矣。俗人见庄周有大梦之喻[17]，因复竟共张齐死生之论。盖诡道强达，阳作违抑之言[18]，皆仲尼所为破律应煞者也[19]。今察诸有此谈者，被疾病则遽针炙，冒危险则甚畏死。然末俗通弊，不崇真信，背典诰而治子书，若不吐反理之巧辨者，则谓之朴野，非老庄之学。故无骨殖而取偶俗之徒，遂流漂于不然之说，而不能自返也。老子以长生久视为业，而庄周贵于摇尾涂中，不为被网之龟[20]，被绣之牛[21]，饿而求粟于河侯[22]，以此知其不能齐死生也。晚学不能考校虚实，偏据一句，不亦谬乎？且夫深入九泉之下，长夜罔极，始为蝼蚁之粮，终与尘壤合体，令人怛然心热[23]，不觉咄嗟。若心有求生之志，何可不弃置不急之事，以修玄妙之业哉！其不信则已矣。其信之者，复患于俗情之不荡尽，而不能专以养生为意，而营世务之余暇而为之，所以或有为之者，恒病晚而多不成也。凡人之所汲汲者，势利嗜欲也。苟我身之不全，虽高官重权，金玉成山，

妍艳万计，非我有也。是以上士先营长生之事，长生定可以任意。若未升玄去世[24]，可且地仙人间。若彭祖老子，止人中数百岁，不失人理之欢，然后徐徐登遐，亦盛事也。

然决须好师，师不足奉，亦无由成也。昔汉太后从夏侯胜受《尚书》，赐胜黄金百斤，他物不可胜数，及胜死，又赐胜家钱二百万，为胜素服一百日[25]。成帝在东宫时[26]，从张禹受《论语》。及即尊位，赐禹爵关内侯，食邑千户，拜光禄大夫，赐黄金百斤。又迁丞相，进爵安昌侯。年老乞骸骨[27]，赐安车驷马，黄金百斤，钱数万。及禹疾，天子自临省之，亲拜禹床下[28]。章帝在东宫时，从桓荣以受《孝经》。及帝即位，以荣为太常上卿。天子幸荣第，令荣东面坐，设几仗。会百官及荣门生生徒数百人，帝亲自持业讲说。赐荣爵关内侯，食邑五千户。及荣病，天子幸其家，入巷下车，抱卷而趋，如弟子之礼。及荣薨，天子为荣素服[29]。凡此诸君，非能攻城野战，折冲拓境[30]，悬旌效节[31]，祈连方[32]，转元功[33]，骋锐绝域也[34]。徒以一经之业，宣传章句，而见尊重。巍巍如此！此但能说死人之余言耳，帝王之贵，犹自卑降以敬事之，世间或有欲试修长生之道者，而不肯谦下于堪师者，直尔蹴迮[35]，从求至要，宁可得乎！夫学者之恭逊驱走，何益于师之分寸乎？然不尔，则是彼心不尽；彼心不尽，则令人告之不力；告之不力，则秘诀何可悉得邪？不得已当以浮浅示之，岂足以成不死之功哉？亦有人皮肤好喜[36]，而信道之诚，不根心神，有所索欲，阳为曲恭，累日之间，怠慢已出。若值明智之师，且欲详观来者变态，试以淹

久，故不告之，以测其志。则若此之人，情伪行露，亦终不得而教之，教之亦不得尽言吐实，言不了则为之无益也。陈安世者，年十三岁，盖灌叔本之客子耳[37]，先得仙道。叔本年七十皓首，朝夕拜安世曰："道尊德贵，先得道者则为师矣，吾不敢倦执弟子之礼也"。由是安世告之要方，遂复仙去矣。夫人生先受精神于天地，后禀气血于父母，然不得明师，告之以度世之道，则无由免死，凿石有余焰[38]，年命已凋颓矣。由此论之，明师之恩，诚为过于天地，重于父母多矣，可不崇之乎？可不求之乎？

【注释】

①天地之大德曰生，生好物也：上句见《周易·系辞下》；下句见《左传·昭公二十五年》。

②呼：认为。

③挻：究竟，这里指完全。《广雅·释诂》："挻，竟也"。

④粗开头角：粗略地冒出头上的稚角，似用小牛犊喻"初出茅庐"。

⑤五云：五色云母，参见本书《仙药》。

⑥八石：丹砂、雄黄等八种石质药物，参见本书《金丹》。

⑧水琼瑶：将琼瑶化为水。

⑨朱碧：当指朱砂、碧玉。

⑩多：意动用法，认为……夸大。后省宾语"之"。

⑪晷（guǐ 鬼）：这里指时光。凌晷飙飞：度过的光阴好似大风飞逝。

⑫定：的确。

⑬谛：细察。

⑭夏虫朝菌：夏虫指蟪蛄，夏生秋死；朝菌，朝生暮死的菌类。《庄子·逍遥游》："朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋。"

⑮姬公请代武王：《史记·周本纪》说，周武王之弟周公姬旦在武王病时，祓斋，愿以己自代武王。

⑯仲尼曳杖悲怀:《史记·孔子世家》说,孔丘病,子贡请见。孔子方负杖逍遥于门,叹曰:"太山坏乎?梁柱摧乎?哲人萎乎?"因以涕下,后七日卒。

⑰庄周有大梦之喻:《庄子·齐物论》:"予恶乎知夫死者不悔其始之蕲生乎?梦饮酒者,旦而哭泣;梦哭泣者,旦而田猎。方其梦也,不知其梦也,觉而后知其梦也。且有大觉,而后知此其大梦也。"

⑱阳:通"佯",假装。违抑之言:等于说违心之论。

⑲仲尼所为破律应煞者也:《礼记·王制》:"析言破律,杀",郑玄注:"析言破律,巧卖法令者也。"所为,所谓。

⑳庄周贵于摇尾涂中,不为被网之龟:《庄子·秋水》说:庄子在泺水边垂钓,楚王派人请他出仕。庄子持竿不回头,说:我宁肯像乌龟一样活着在污泥中爬动。

㉑被绣之牛:《庄子·列御寇》:"或聘于庄子,庄子应其使曰:子见夫牺牛乎?衣以文绣,食以刍叔,及其牵而入于太庙,虽欲为孤犊,其可得乎?"

㉒饿而求粟于河侯:《庄子·外物》云:庄子家贫,往贷粟于监河侯。

㉓怛(dá 答)然:忧伤的样子。

㉔升玄:升天。

㉕昔汉太后……为胜素服一百日:见《汉书·夏侯胜传》。

㉖东宫:太子所居,这里指代太子。

㉗乞骸骨:等于说"退休"。

㉘成帝在东宫时,……亲拜禹床下:参见《汉书·张禹传》。

㉙章帝在东宫时,……从恒荣以受《孝经》:参见《后汉书·明帝纪》及《恒荣传》。

㉚折冲:使敌人的冲车(战车的一种)受挫。

㉛悬旌效节:悬旌,悬挂旌旗,喻进军。《抱朴子外篇·广譬》:"汉武悬旌万里而变起萧墙"。效节:交出符节,等于说使敌人投降。

㉜祈连方:祈求连帅、方伯。连帅,古代十国诸侯之长名连帅;方伯,一方诸侯之长。

㉝转元功:迁调官职,评为大功。转,迁调官职;元功,首功,大功。

㉞骋锐:驰骋着一往无前。绝域:最远的地方。

㉟直尔蹴迮:只是如此仓促逼迫。蹴迮(cù zé 醋则):仓卒地,逼迫的。

㊱皮肤好喜:表面上很肤浅地喜好。皮肤:与下文"心神"相对,指肤浅皮

相。

㊲陈安世者，……盖灌叔本之客子耳：《神仙传》云：陈安世得道，灌叔本认为道术可尊可贵，所以，不管他是自己雇佣的小童而拜他为师。

㊳凿石有余焰：开凿石头有残余的光焰。凿石比喻人生不得道而度世之艰辛，余焰比喻生命之短暂。

【译文】

抱朴子说：古人云："天地最大的恩德是使万物生长。"又云："生存，是人们所喜好的事啊！"所以道家所最隐密、最重视的，没有什么超过长生不死的方术。故尔要歃血结盟才肯传授，如果传授的对象不当，依据戒律将由上天给予惩处。先前的道师们不敢单凭别人肤浅的行为就传道给他，必须那很辛勤的求道者，而且还要选择最精干的人才传授，何况那些不喜好不追求，追求起来又不纯一的人，怎么能因为会炫耀、爱自吹就告诉他们呢？那种命中注定不该成仙的人，虽然每天都看到仙人成群地活在人间，一定还要说那些仙人本来就属另一种人，而且天下本来就有这种人类的；有的人更以为他们是鬼怪的变化；有的人又说他们是偶然碰到了自然仙道，哪能相信只要肯修炼追求就能得道呢！如果这种人心中不信，那么即使是让赤松子、王子乔提着他们的耳朵来告诉真理，也会被等同于妖言鬼话的。当然随时也颇有些能辨识肯相信的人，但又失误于不能辛勤地追寻高明的教师。至于那懂得关键，悟得真道的人的确自然很少，并不是片刻就可碰到的。然而懂得道术的人，只是理当少而已，却从来没有在世间断绝过。由于追求道术的人不广泛不真诚，因而有成仙命运的人，就应该努力与真正的传道者相逢遇。当然寻师而不得道的人是有的，但却没有不经寻师就得道的人。世上本来有些奸邪虚假，贪图钱财的先生，却盗窃了道士的大号，数不胜数。然而此等人还不能说全然无所知晓，只是都初出茅庐而已。有的妄自沽名誉利，再加上用降伏妖邪来装扮自己，而喜欢惹事的

家伙，不能辨认其中的真假，白白地反复请教，自找假话和谜惑。假道士们还拘束制约门徒，不让他们离去广泛地寻访奇异的士人，还告诫道："仙道都在这儿啦。"以此耽误了不少有志之士，可以叹息可以愤慨呀！有的门徒听说有溶化五种云母，飞取八种药石，炼成九转还丹，冶制黄金白银，将琼瑶化为水。把朱砂碧玉化为药，在神炉里凝结清霜白雪，到嵩山里采集灵芝仙草的方法，老师却认为是夸诞，并且诋毁道："这些方法只有赤松子、王子乔知晓，当今的人还说懂得的统统是虚假狂妄的罢了。"见识短浅的人，不觉得这话是由于欺骗虚假而编造的，就平息了追求长生的志向。可悲，这真是可以为之感慨浩叹的事啊！尘世的光阴好似大风飞逝，片刻的少年紧接着突然的衰老，迅速的厉害程度简直无以伦比。就算是一百年的寿命，也不过三万来天罢了！幼小细弱时呢，却还什么都不懂；衰老年迈时呢，又欢乐的事统统废弃。童年的蒙昧和老年的昏乱，就除掉了几十年寿命！而生命的坎坷，忧患疾病，又相继接踵而至，时时存在，呆在世上的岁月，大致由它们消磨了一半。算来就是的确得到一百岁的人，欢喜嘻笑，平安和泰，也只不过五六十年，叹息之间就已了结，而悲哀忧愁昏乱，也只不过六七千天而已，转眼之间就又过去了。更何况能完满地活一百岁的人，一万个人中还没有一个呢！细细地审思，人类也没有什么理由嘲笑夏天的虫子不知春秋、朝生暮死的菌子不知月初月末了。这大概就是不懂得道术的人最可悲之处啦！俗语说："人活在世上，过一天就少一天，好像将被宰的牛羊到屠宰场去，每前进一步，离死就近一些。"这譬喻虽然不中听，却是实在的道理。通达的人之所以不为死亡发愁，并非是他们不想追求长生。周公想代替武王去死，孔子拖着拐杖发愁，由此可知圣人也不喜欢迅速死去。俗人看庄子有人生如同大梦一场的比喻，因而就争相提倡死亡生存相同的论调。大概这些诡辨而强辞夺理，假装着说些违心话的，都是孔子所说的那种破坏条律，应该处死的人。如果观察那些有这种奇谈怪论的人，就会发现他们得了

疾病就马上针灸，蒙受危险就非常怕死。但凡夫俗子共同的毛病是不崇尚真实，只背诵经典文诰和研究诸子的著作，如果不是口吐颠倒黑白的道理、能言善辨的人，就被认为是朴鄙粗野，不属于老子、庄周的学问。所以，没有骨气而讨好迎合俗人之流，就在不正确的学说里随波逐流而不能自拔。老子以长生久视为事业，而庄周看重像乌龟那样在污泥中拖着尾巴的自由生活，而不当网中的乌龟和披着文锦即将被杀的牛，挨饿时又到监河侯处去借粮，从这就知道他们 不能把死亡和生存等同。后来的学子不能够考察核实真假，片面地抓住只言片语，岂不是很荒谬的吗?而且那死人深深地埋在九泉之下，长夜漫漫，无边无际;开始时作蝼蚁的食物，最终与尘壤合为一体，令人忧心忡忡，心中发热，不知不觉地嗟叹不已。如果心中存有追求长生的志向，怎么能不放弃不急切的事情，而去修炼玄妙的功业呢？那不相信的人就罢了;那相信的人，又令人担心他们的世俗情怀不被涤荡殆尽，从而不能专心以养生为志向，只在经营世俗事务的闲暇中偶一为之。所以间或有追求仙道的人，常遗憾他们醒悟太晚而大多不成功。大多数人所急切地追求的，是权势利益及嗜好欲念。如果自己的身体还不能保全，那么虽然是高官职、重权力，金子玉石堆成了山，美女妖姬数以万计，也不是我所拥有的。所以上等的道士先追求长生的事业，长生不老确定后才可以随意所为。如果还没有升青天离人寰，也可以暂且在人间当地仙。像彭祖、老子，停止在人间几百年，并不失去人世情理的欢乐，然后才缓缓登天，这也是美好的事啊!

但是，一定要好的老师，如果老师不值得供奉，那也无法成功。过去，汉太后跟夏侯胜学习《尚书》，赏赐给夏侯胜黄金一百斤，其他的物品数也数不清。等夏侯胜死时，又赏赐他家二百万钱，还为他穿白色丧服一百天。汉成帝在东宫当太子时，跟张禹学《论语》，等到即位当了皇帝，又赏赐他关内侯的爵位和采食的人家一千户，并授予光禄大夫，赏一百斤黄金。后来又提拔当了丞相，进而授予

安昌侯的爵位。等张禹年纪大了，乞求退休时，又赏赐由四匹马拉的舒适小车一辆，黄金一百斤，金钱好几万。等到张禹得了病，皇上亲自光临看望，亲自在张禹床下行拜礼。汉景帝当太子时，曾跟桓荣学习《孝经》。等到当皇帝后，让桓荣当太常上卿。天子亲临他的府宅，让桓荣朝东而坐，设置几案手杖。召集百官和桓荣的学生好几百人，皇帝亲自主持教业，进行演讲，还赏赐给他关内侯的爵位，采食五千家。等桓荣病了，天子亲临他家，进小巷下辇车，抱持书卷，小步快跑，好像学生一样行礼。桓荣死时，皇上为他穿白色丧服。上述几位先生，并不是能攻克城池，鏖战荒野，挫败敌人战车，开拓国家疆域，悬挂旌旗，发动进攻，使敌人献上符节，或者祈求连帅方伯，迁调官职，评为首功，驰骋着一往无前，直到最边远的地方；只是凭着一部经典的传授，宣传章节句读，就被尊崇得像这般高大。这些人只能说说死人余留下来的言论罢了，凭着帝王的尊贵，尚且卑身下己地去尊敬、侍奉他们，那么，世上偶尔有想尝试修炼长生之术的人，却不肯对值得拜师者谦虚卑躬，只是急促地催迫，想去追求最重要的道理，难道可能吗？学道者的谦恭以及为老师指使奔走，对老师有一寸一分的实际好处吗？但如果不这样，那么就是他不够尽心；不尽心，就使老师传示他时不尽力；老师传得不力，秘诀又怎么能都获得呢？迫不得已，老师只是用浮浅的知识告诉他，用以测试他的志向，怎能足以成就长生不死的功德呢？也有些人表面上很肤浅地喜好道术，而信道的诚心，不发自内心的精神，而只是心中有些私欲，便假装出谦恭的样子，几天之间，惰怠轻慢就已表现出来。如果碰到明智的老师，将要详尽观察学道者变化的神态，用长久的时间来测试他，故意不告诉他，用以揣量他的志向。这样，此类人的虚伪情志和品行就会暴露，也最终得不到传教真术，就是教也不会吐尽实情。真传 不明了，就会白白修炼而没有收益。陈家世这个人，年龄才十三岁时，大约不过是灌叔本雇来的小童仆而已，先获得仙道。灌叔本年纪七十了而且白了头，早晚都

拜谒陈安世，说："道术才尊贵，先得道的人就作为老师，我不敢对执行学生的礼仪懈怠。"因此陈安世告诉了他重要的秘方，于是也成仙而去了。但凡人类的出生，是先从天地接受精神，然后从父母那里禀受生气血液，然而得不到高明的老师用安度人世的方术告诉他，就无法免除死亡，开凿石头只有暂时的光焰，人的寿命也在片刻间就已凋零颓丧了。由此而论，高明老师的恩德的确超过天地，比父母重得多了，能够不崇尚他们吗？能够不寻求他们吗？

【原文】

抱朴子曰：古人质正，贵行贱言，故为政者不尚文辨，修道者不崇辞说。风俗衰薄，包饰弥繁，方策既山积于儒门[①]，而内书亦鞅掌于术家[②]。初学之徒，即未便可授以大要。又亦人情以本末殷富者为快[③]，故后之知道者，干吉、容嵩、桂帛诸家[④]，各著千所篇[⑤]，然率多教诫之言，不肯善为人开显大向之指归也[⑥]。其至真之诀，或但口传，或不过寻尺之素[⑦]，在领带之中[⑧]，非随师经久，累勤历试者，不能得也。杂猥弟子[⑨]，皆各随其用心之疏密，履苦之久远，察其聪明之所逮，及志力之所能辨，各有所授。千百岁中，时有尽其囊枕之中，肘腋之下，秘要之旨耳[⑩]。或但将之合药，药成分之。足以使之不死而已，而终年不以其方文传之。故世间道士，知金丹之事者，万无一也。而管见之属，谓仙法当具在于纷若之书[⑪]，及于祭祀拜伏之间而已矣！夫长生制在大药耳，非祠醮之所得也。昔秦、汉二代，大兴祈祷，所祭太乙、五神、陈宝、八神之属[⑫]，动用牛羊谷帛，钱费亿万，了无所益。况于匹夫，德之不备，体之不养，而

欲以三牲酒肴，祝愿鬼神，以索延年，惑亦甚矣。或颇有好事者，诚欲为道，而不能勤求明师，合作异药，而但昼夜诵讲不要之书数千百卷，诣老无益，便谓天下果无仙法。或举门扣头，以向空坐，烹宰牺牲，烧香请福，而病者不愈，死丧相袭，破产竭财，一无奇异，终不悔悟，自谓未笃。若以此之勤，求知方之师，以此之费，给买药之直者[13]，亦必得神仙长生度世也，何异诣老空耕石田，而望千仓之收？用力虽尽，不得其所也。所谓适楚而道燕，马虽良而不到，非行之不疾，然失其道也[14]。或有性信而喜信人，其聪明不足以校练真伪，揣测深浅，所博涉素狭，不能赏物。后世顽浅，趣得一人[15]，自誉之子，云我有秘书，便守事之。而庸人小儿，多有外托有道之名，名过其实，由于夸诳，内抱贪浊，惟利是图，有所请为，辄强喑呜[16]，俯仰抑扬[17]，若所知宝秘乃深而不可得之状。其有所请，从其所求，俯仰含笑。或许以顷后[18]，故使不自觉者欲罢而不能，自谓事之未勤，而礼币之尚轻也。于是笃信之心，尤加恭肃，赂以殊玩[19]，为之执奴仆之役，不辞负重涉远，不避经险履危，欲以积劳自效，服苦求哀，庶有异闻[20]，而虚引岁月。空委二亲之供养，捐妻子而不恤，戴霜蹈冰，连年随之，而妨资弃力，卒无所成。彼初诚欺之，末或惭之，懵然体中，实自空罄短乏，无能法以相教，将何法以成人乎？余目见此辈不少，可以有十余人。或自号高名，久居于世，世或谓之已三四百岁，但易名字，诈称圣人，托于人间，而多有承事之者[21]。余但不喜书其人之姓名耳。颇游俗间，凡夫不识妍蚩[22]，为共

吹扬，增长妖妄，为彼巧伪之人，虚生华誉，歙习遂广[23]，莫能甄别。故或令高人偶不留意澄察，而但任两耳者。误 于学者，常由此辈，莫不使人叹息也！每见此曹，欺诳天下，以规势利者[24]，迟速皆受殃罚，天网虽疏，终不漏也。但误有志者可念耳[25]。世人多逐空声，鲜能校实。闻甲乙多弟子，至以百许，必当有异，便载驰竞逐，赴为相聚守之徒，妨工夫以崇重彼愚陋之人也，而不复寻精。彼得门人之力，或以致富。辨逐之虽久[26]，犹无成人之道，愚夫故不知此人不足可事，何能都不与悟？自可悲哉！夫搜寻仞之垄[27]，求干天之木；漉牛迹之中[28]，索吞舟之鳞。用日虽久，安能得乎？嗟乎！将来之学者，虽当以求师为务，亦不可以不详择为急也。陋狭之夫，行浅德薄，功微缘少，不足成人之道，亦无功课以塞人重恩也[29]。深思其趣，勿令徒劳也。

【注释】

①方策：指记载儒家治国之策的书籍。山积：像山一样堆积。

②内书：指记载道教炼治自身的书籍。鞅掌：繁多。

③又亦人情以本末殷富为快：大意为，再加上人之常情是把自始至终的殷实富足人秋快乐。

④干吉、容嵩、桂帛：干吉，当为“于吉”，东汉人，现存道教经典《太平经》，相传就是于吉所撰；容嵩，当即“宫崇”，于吉的学生，曾著书一百多卷，事见《神仙传》；桂帛，疑指“帛和”；三国时人，从董奉及王远学道。

⑤千所篇：一千来篇。所，常写作“许”，表约数。

⑥善：好好地。指归：旨意归宿。

⑦寻：古代计量单位，八寻为一尺。“寻尺”，喻其短小。

⑧领带：衣领、衣带。

⑨杂猥：杂滥低贱。

⑩秘要之旨："旨"字当为衍文。清人孙星衍校云："藏本无'旨'字。"

⑪纷若：繁多杂乱。《易经·巽卦》："巽在床下，用史巫纷若"。

⑫太乙、五神、陈宝、八神：《史记·封禅书》云：亳人谬忌奏祠太一。天神贵者，太一。太一佐五帝。"太乙五神"当即太一神与五帝神。陈宝：《史记·封禅书》云："(秦)文公获若石，于陈仓北阪城祠之。……其神来也常以夜，光辉若流星，……命曰'陈宝'。八神：指天、地、兵、阴、阳、月、日、四时，亦见于《史记·封禅书》。

⑬给买药之直：供给购买药品的费用。直，价值，费用。

⑭适楚而道燕……，然失其道：即"南辕北辙"，典出《战国策·魏四》。

⑮趣：小步快跑，这里指急急忙忙地寻。

⑯强：故意。喑呜(yīn wū 音乌)：发怒之声。这里指拿腔拿调。

⑰俯仰：俯下头，抬起脸。这里用以描写敷衍应付貌。

⑱顷后：不久以后。

⑲殊玩：特异的玩物。

⑳庶：希望。

㉑承事：奉承侍奉。

㉒妍蚩：美丑。

㉓歙习：又写成"翕习"，依附。《晋书·阎缵传》："浅中弱植之徒，更相翕习。"

㉔规：作动词，以……准则。这里有"追求"之义。

㉕念：顾念，可怜。

㉖辨逐：当作"办逐"，又为侍侯追逐。

㉗仞：古代计量单位，八尺为一仞。

㉘漉：淘干。

㉙功课：功德。塞：抵偿。

【译文】

抱仆子说：古代的人质朴纯正，看重行为而轻视言辞，所以执政者不崇尚文彩巧辩，而修道者不推崇口才论说。后来古风衰微淡薄，外表的修饰越来越繁，对外布道的簿册已经像山一样堆积在儒

生的门下，对内修身的书籍又纷繁地放在术士的家中，初学者就不能得到最重要道理来接受。再加上人之常情是把始终的殷实富足当作快乐。所以后来明白道术的人，像于吉、容嵩、桂帛等大师，各自写作一千来篇，然而大都是教训告诫的语言。不肯好好为人们公开显示出大道方向的旨意归宿。至于那最真实的要诀，有的只是口耳相传，有的用不过一寻一尺的白素，藏在衣领衣带之中，如果不是追随老师过了很久，累积勤苦，历经考察的人，不能学到。对那些杂滥下贱的门徒，都根据他们各自用心的多少，实践劳苦的长短，考察他们的聪明达到的境界，以及志气能力所达到的程度，各自有所传授。千百年来，时时有老师始终把秘诀藏在袋子或枕头之中，肘部或腋窝之下，秘藏着把它看得极重要。有的只是用要诀来和合药物，药成后分给学生，足以让他们不死就算了，而一年到头也不拿记载秘方的文章传给他们。所以，人世间的道士，懂得金丹的，一万个人中没有一个。而且见识短浅的人，总认为神仙法术应当完全记载在繁多的书中，以及在祭祀的跪拜里而已。长生不死的法术关键在于仙丹大药罢了，并不能在祭祀打醮中得到的。过去，秦、汉两代，大肆地兴起祈祷，所祭祀的是太乙神、五神、陈宝神、八神之属，动用牛、羊、谷物，丝帛、金钱浪费了亿万，完全没有益处。何况那些普通人，他们道德不具备，身体不保养，却想拿牛羊猪和美酒佳肴祝祷鬼神，用来追求益寿延年，也糊涂得太厉害了！而有些喜欢生事的人，的确也想寻求道术，却又不能辛勤地追求高明的老师，制合奇效的药物，而只是昼夜诵读研讨些不重要书，哪怕是几千几百卷，到老也没有用处，然后就说天下的确没有神人的法术。有的全家叩头，并向壁白白端坐，屠宰猪羊，烹煮牺牲，烧香求福，但是，生病的并没痊愈，死亡又交相袭来，糟踏产业，倾尽财物，全然没有奇异之处，仍始终不后悔觉悟，自以为还不真诚。如果他用这般辛勤，去追求懂道的老师；用这种费用，去供给买药的花销，也一定得到神仙境界，长生不老，安度人世了。这与到老还白白地耕作石头田

却巴望着有千个谷仓的收获有什么差别呢?他们虽然使尽全力,也不能得到所想要的东西。正所谓到南方的楚国去却取道北面的燕国,马匹虽然很好却达不到。这并非走得不快,只是因为方向走错了。有的人空有求道的天性和真诚,却容易迷信别人,他们的智慧还不足以用来考核检验真假,推度测量深浅;他们所涉及的平时就很狭隘,不能评价事物。有些后生固执而又肤浅,急急忙忙地寻得一个人——自我吹嘘的先生,说自己有秘密藏书,就守着侍奉他。而平凡的人和小子们,有很多对外假托拥有道术的名声,而名声超过他们的实情,凭着自夸胡吹,内心怀着贪婪污浊,惟利是图。如果有人请求干什么事,就故意咋咋呼呼地摇头晃脑,敷衍应付,似乎他们所懂得的宝贵秘密艰深得一般人不能求得似的。人们所请求做的事,他们摇头摆脑,含着神秘莫测的笑容,有的还答应不久以后实施,所以使得不觉悟的人欲罢不能,自以为侍奉得还不够勤苦,或礼品财物还太轻,于是深深相信自己的决定,更加恭敬严肃,用奇异的玩物去贿赂,为假老师干些奴仆的劳作,不怕背着重物,长途跋涉,不畏途中艰险,甘冒危险,想以此积累功劳,自我表现,服役辛苦,请求哀切,希望听到些奇妙的说法。但是,徒然浪费岁月,白白放弃了父母双亲的供养,抛掉了妻子儿女而不去抚育,头顶寒霜,脚踏坚冰;年年追随,却耗费资产,空抛力气,到头来一无所成。那些假得道者开头的确是想骗人,到后来有的也自感惭愧,但心中懵懵懂懂,的确自感对道术空虚短缺,没有能力法术去教授,又能有什么方法去使人成功呢?我亲眼见到这类人不少,大约有十几个人。有人自诩很高的名声,说自己在世上活了很久,有的俗人也就宣扬他已经三四百岁。只是改变了自己的真名字,假托圣人,托名在人间,却有很多奉承侍候的人。我只是不爱写出这种人的姓名罢了。他们在世人之间游遨,凡俗之人不辨美丑好坏,一齐为他吹嘘传扬,助长他的妖气虚妄,为那些狡猾虚假的人,凭空增添了美誉,依附者于是就更广泛,没有谁能够甄别,所以有时使高

明的士人也偶然不留意明察，而成为只听凭两只耳朵的人。耽误初学者的通常就是这种人了，无法不令人叹息啊！每次见到这些欺骗天下人，以此追逐权势利禄的家伙，或迟或早总会受到惩罚而遭殃，天网恢恢，疏而不漏啊！只是耽误了有志之人实在可惜罢了。世间的人很多去追逐空的名声，很少能考校核实的。听说某某有很多门生，以至上百人，就一定应该有奇妙之处，于是驾着马车争相追随，赶来成为聚集厮守的徒众，耽搁功夫去崇拜那愚笨鄙陋的家伙，却不再寻求精深。而那人得到门生的相助，有的以此致富。侍奉追随他们已经很久，尚且没有得到使人成功的道术，愚笨的人却仍然不知道这人不值得侍奉，为什么会全然不觉悟呢？他们自己也太可悲了！搜索几尺高的田埂，想去找到冲天的大树；淘干牛蹄印中的积水，想去找到吞舟的大鱼。花费的时日虽然长，难道可能得到吗？哎！以后学道的人虽然应当把寻求老师当作努力方向，但也不能不把仔细选择作为当务之急啊！鄙陋的匹夫，行为浅贱，道德单薄，功劳细微，缘分很少，不足以助成别人得道，也没有功德去报偿别人的大恩。深深思索其中的意趣，不要让自己徒劳无益呀！

【原文】

抱朴子曰：诸虚名之道士，既善为诳诈，以欺学者，又多护短匿愚，耻于不知，阳若以博涉已足，终不肯行求请问于胜己者，蠢尔守穷[①]，面墙而立；又不但拱默而已[②]，乃复憎忌于实有道者而谤毁之，恐彼声名之过己也。此等岂有意于长生之法哉？为欲以合致弟子，图其财力，以快其情欲而已耳。而不知天高听卑，其后必受斯殃也。夫贫者不可妄云我富也，贱者不可虚云我贵也，况道德之事实无[③]，而空养门生弟子乎？凡俗之人，犹不宜怀妒善之心，

况于道士，尤应以忠信快意为生者也，云何当以此之傲然函胸臆间乎[④]？人自不能闻见神明，而神明之闻见己之甚易也。此何异乎在纱幌之外，不能察轩房之内，而肆其倨慢，谓人之不见己？此亦如窃钟枨物，铿然有声，恶他人闻之，因自掩其耳之类也[⑤]。而聋瞽之存乎精神者，唯欲专擅华名，独聚徒众，外求声价，内规财力，患疾胜己，乃剧于俗人之争权势也。遂以唇吻为刃锋，以毁誉为朋党，口亲心疏，貌合行离，阳敦同志之言[⑥]，阴挟蜂虿之毒，此乃天人所共恶，招祸之符檄也[⑦]。夫读五经，犹宜不耻下问，以进德修业，日有缉熙[⑧]。至于射御之粗伎，书数之浅功，农桑之露事，规矩之小术[⑨]，尚须师授以尽其理，况营长生之法，欲以延年度世，斯与救恤死事无异也。何可务惜请受之名[⑩]，而永守无知之困？至老不改，临死不悔，此亦天民之笃暗者也[⑪]。令人代之惭悚，为之者独不顾形影也。为儒生尚当兀然守朴，外托质素，知而如否，有而如无，令庸儿不得尽其称，称而不问不对，对必辞让而后言。何其道士之人，强以不知为知，以无有为有，虚自炫耀，以图奸利者乎！迷而不知返者，愈以遂往。若有以行此者，想不耻改也。吾非苟为此言，诚有为而兴，所谓疾之而不能默然也。徒悯念愚人，不忍见婴儿之投井耳。若览之而悟者，亦仙药之一草也，吾何为哉！不御苦口[⑫]，其危至矣，不俟脉诊而可知者也。

抱朴子曰：设有死罪，而人能救之者，必不为之吝劳辱而惮卑辞也，必获生生之功也。今杂猥道士之辈，不得

金丹大法，必不得长生可知也。虽治病有起死之效，绝谷则积年不饥，役使反神，坐在立亡，瞻视千里，知人盛衰，发沉祟于幽翳，知祸福于未萌，犹无益于年命也，尚羞行请求，耻事先达，是惜一日之屈，而甘罔极之痛⑬，是不见事类者也。古人有言曰：生之于我，利亦大焉。论其贵贱，虽爵为帝王，不足以此法比焉；论其轻重，虽富有天下，不足以此术易焉。故有“死王乐为生鼠”之喻也。夫治国而国平，治身而身生，非自至也，皆有以致之也。惜短乏之虚名，耻师授之暂劳，虽曰不愚，吾不信也。今使人免必死而就戮刑者，犹欣然喜于去重而即轻，脱炙烂而保视息，甘其苦痛，过于更生矣。人但莫知当死之日，故不暂忧耳。若诚知之，则刖劓之事⑭，可得延期者，必将为之，况但躬亲洒扫，执巾竭力于胜己者，可以见教之不死之道，亦何足为苦？而蔽者惮焉。假令有人，耻迅走而待野火之烧爇⑮，羞逃风而致沉溺于重渊者⑯，世必呼之为不晓事也，而咸知笑其不避灾危，而莫怪其不畏实祸，何哉？

抱朴子曰：昔者之著道书多矣，莫不务广浮巧之言，以崇玄虚之旨，未有究论长生之阶径，针砭为道之病痛，如吾之勤勤者也。实欲令迷者知反，失之东隅，收之桑榆⑰，坠井引绠，愈于遂没。但惜美疢而距恶石者⑱，不可如何耳！人谁无过，过而能改⑲，日月之蚀，睎颜氏之子也⑳。又欲使将来之好生道者，审于所托，故竭其忠，告之良谋，而不饰淫丽之言，言发则指切，笔下则辞痛，惜在于长生而折抑邪耳，何所索哉？

抱朴子曰：深念学道艺养生者[21]，随师不得其人，竟无所成，而使后之有志者，见彼之不得长生，因云天下之果无仙法也。凡自度生[22]，必不能苦身约己以修玄妙者，亦徒进失干禄之业[23]，退无难老之功，内误其身，外沮将来也[24]。仙之可学致，如黍稷之可播种得，甚炳然耳。然未有不耕而获嘉禾，未有不勤而获长生度世也。

【注释】

①蠢尔：愚蠢地。尔，同“然”，词尾。

②拱默：拱手致敬而默默无言。《汉书·鲍宣传》：“以苟容曲从为贤，以拱默尸禄为智。”

③道德：与现代汉语“道德”不同。“道”为道教的最高教理。《太平经》云：“夫道何等也？万物之元首，不可得名者。……元气行道，以生万物，天地大小，无不由道而生。”“德”为道教教理的重要概念。《庄子·天地》：“物得以生谓之德。”这里用“道德”指求仙的道术。

④憋（bíe 别）然：屈折抑闷的。

⑤窃钟枨物，…自掩其耳者之类：即“掩耳盗铃”，见《吕氏春秋·自知》及《淮南子·说山》。枨（chéng 成）：触动。

⑥敦：笃厚。

⑦符檄：符，本指古代朝廷用以传达命令的凭证，这里指“檄”。檄，古代官方用于声讨的文书。

⑧缉熙：本指明亮宽广，这里指进步。《诗经·大雅·文王》：“穆穆文王，于缉熙敬止。”

⑨射御书数：古代“六艺”的四艺。“六艺”包括礼、乐、射（射艺）、御（驾马）、书（写字）、数（算术），这里用“射御”指武艺，“书数”指文技。下文的“农桑”指农业，“规矩”代手工业。

⑩请受：请求传授。

⑪笃暗：迟钝愚暗。

⑫御：受制。

⑬罔极：无边无际。

⑭刖劓(yuè yì 月异)：古代砍掉脚的酷刑叫“刖”；割去鼻子的叫“劓”。

⑮爇(ruò 弱)：燃烧。

⑯逃风：望风而逃。这里指躲避。

⑰失之东隅，收之桑榆：东隅，日出处；桑榆，日落处。比喻初虽有失，而终得成功。语出《后汉书·冯异传》。

⑱疢(chèn 称)：热病。距：通“拒”，拒绝。恶石：不中看的针石。

⑲人谁无过，过而能改：语出《左传·宣公二年》。原文为“人谁无过，过而能改，善莫大焉。”

⑳日月之蚀：《论语·子张》：“君子之过也，如日月之食焉。”语见《论语·子张》。睎：希望。颜氏之子：指颜回。

㉑艺：术。道艺，道术。

㉒凡自度生：当依宝颜堂本《抱朴子》作“凡欲度生”。

㉓干禄之业：等于说进仕的事业。

㉔沮：通“阻”，阻碍。

【译文】

抱朴子说：那追求虚名的道士们，既善于编造假话来欺骗学生，又经常遮护蔽短，隐藏愚笨，对自己的无知感到羞耻，却又假装好像广博地浏览得已经充足了，始终不肯去寻求请教比自己强的人。他们愚蠢地持守着无知，面壁而立。又不肯只是恭敬地拱手缄默而已，还憎恶、嫉妒那真正懂道术的人，更诋毁他们，担心别人的名声超过自己。这些人难道是长生不死法术的有心者吗？不过是想以此鸠合徒弟，贪图钱财和劳力，用以让自身情欲快乐而已。但他们不懂上天虽然高高在上，但所闻却低到人间，以后一定会遭受祸殃的。贫穷的人不能吹嘘自己富有，低贱的人不能空说自己显贵，何况求仙道术的事实本不存在，却白白地让学生们供养呢？一般的人尚且不应该胸怀妒嫉善者之心，何况求道之士呢！更应该凭忠信和怡愉心态来修炼长生之道，为什么要把这种屈折抑闷的心

情包藏在胸中呢？人本来不能听到和看见神仙，但神仙听到看见自己却很容易，这与在纱幕之外不能看清房间的里面有什么区别呢？从而大要其倨傲轻慢，还认为别人看不见自己，这也像偷窃钟撞上了东西，铿锵地有声音，怕别人听到了，因而自己捂着耳朵之类一样。精神上的聋子瞎子，只想占尽好的名声，独自聚集门徒。对外，追求名气身价；对内，致力财物利益。担心嫉恨超过自己的人，更比俗人争权夺势还厉害，于是就用嘴唇作为刀锋，与诋毁结成私党，口中亲热，心中疏远，外貌和谐，行为背离，假装说着敦厚的志同道合的言辞，私下却怀着马蜂蛇蝎的狠毒，这种人乃是上天和人们所共同厌恶的，是招致灾祸的目标。诵读五经，尚且应该不以谦虚地请教为耻，从而完善道德，修习学业，每天都有进步。至于射箭驾马的粗笨技艺，书写算数的浅显功夫，农耕桑蚕的显易作业，木匠规矩的小小技术，尚且需要老师的传授以穷尽其间道理，何况经营长生不老的方术，力图以此延年益寿，安度人世，与拯救死者的事没有区别，怎么能拼命地爱惜面子，不请求传授而永久地固守着无知的困惑呢？至老不改正，到死不悔悟，这也是天下百姓中迟钝愚昧的人了，真令人为他惭愧不安。这样做的人偏偏不肯照照自己的形貌身影。作为儒生，尚且应该恍然若失地持守着淳朴，外表依托质朴，懂得而像不懂，拥有却像没有，使庸人小孩不能随便称呼他，称呼后如果不问就不回答。回答时一定要言辞谦让后才开口。为什么那些修道的人要勉强地不懂装懂，把无当有，自己虚假地炫耀来图谋奸邪财利呢！那迷途不知返的，更照此一直走下去，但如果有已经这样干的人，想来应该不以改正为羞耻吧？我并非随便地编造这些话，的确是有感而发，正所谓厌恶就不该保持沉默。我只怜悯愚笨的人，就像不忍心看见婴儿掉进水井一样而已。如果有看了这番话从而觉悟的人，这也算是仙药中的一根小草了，不然，我又何苦要这样干呢？那种人如果还不受制于苦口婆心，那么危险就会接踵而至，不必等到诊脉就可以知晓了。

抱朴子说：假如有人被判了死罪，而别人又能够救他的话，那一定不会为营救他而吝惜劳苦和屈辱，顾忌用卑下的言辞的，他们一定会努力获得使活人再生存的功勋。而今那庞杂低俗的求道士人之流，没掌握金丹大法，一定也得不到长生不死的效果。这是可以肯定的。然而，虽然是治病救人有起死回生之效，断绝谷物能长年不饿，或者使役鬼神，坐而存在，站则消失，以及远眺千里之外，预知人的兴盛衰微，在幽暗隐翳中发现沉匿的灾殃，在还未发生前就知道祸福，这些对寿命仍无益处的道术，尚且还羞于去请求学习，还耻于侍奉先得道者，这是舍不得受一天的委屈，却甘愿忍受无边的痛苦，属于看不清事理的人。古人有句话说：生命对于自己，利益太大了。说到显贵低贱，虽然爵位高至当帝王，也不足以与长生法术相提并论；说到重要与否，虽然财富多得拥有天下，也不足以与不老法术相互交换。所以有“死去的国君甘愿当活着的老鼠”的比喻。至于治理国家，国家就平安，修养自身，自身就长生，这并不是自然达成的，都是有方法所导致的。可惜有些人囿于虚浮的名声而短浅匮乏，把寻求老师的短暂辛劳看成屈辱，即使有人说他们不愚笨，那我也不会相信。假如让人免去必死之刑而去遭受其他重罚，那么人们就会高高兴兴地放弃重刑而接受轻罚，逃脱火烧肉绽的死刑而保住能看见会呼吸的生命，甘愿忍受痛苦，感到胜过再次复生了。人们只是不知道应当死亡的时日，所以才没有片刻的忧患罢了，如果他们真的知道了死期，那么就是砍脚割鼻子的刑罚，只要可以延续死期，也一定会忍受的，何况只需要亲自洒水扫地，奉执手巾，全力服侍比自己强的人，就可以向他求教长生不死的道术，又哪里算得上是痛苦呢？但是看问题片面的人却害怕这一点。假如有人把迅速跑开看成耻辱而等待野火的烧灼，把望风而逃当作羞耻而招致沉溺于深渊，世人一定认为他不懂事理。但他们都知道嘲笑那种不会避开灾祸危险的人，却没有人怪罪他们不害怕实际的祸害，这是为什么呢？

抱朴子说:过去写道术书籍的人多了。没有不尽力增广浮华机巧的言论,而崇高玄妙虚假的宗旨的,没有谁深入研究长生不死的阶梯路途,针砭医治追求道术的痛苦,像我这样勤勤恳恳的了。我实在是想让迷途中的人知道返回,在东隅失去的,可以在桑榆处收回;等人掉进井里再放下井绳,总比直接沉溺要强。只可惜那美化热病而拒绝针石的人,是不可救药的。谁人没有过错呢?犯了错误却能改正,正好比"君子的过错,就像日食、月食一样不可避免",寄希望于颜回一样。我又想让将来喜好长生之道的人,明察所寄托的内容,所以竭尽我的忠告和良策,而不用过分艳丽的言辞,言辞发出,旨意中肯,笔墨下处,文字切中要害。我所可惜的是追求长生之道却为邪僻所挫折、压抑而已,除此又追求些什么呢!

抱朴子说:我深深念惜学道术养生者,追随老师却找不到合适的人,最终一事无成,反而使得后来的有志者,看见他们得不到长生,便认为天下原来没有仙术。凡是想要安度人世的,如果一定不能苦练自身,约束自己去修养玄妙道术,就进仕而言,则白白地失去了求俸禄的机遇;就退隐而论,又没有难以衰老的功业。对内,耽误了自己;对外,妨碍了未来。仙道可以学到,就如同黍、稷可以靠播种而收获,这是很显然的。但是,没有不耕作就收获好庄稼的,同样,也没有不辛勤就获得长生不老的度世之方的。

卷十五　杂　　应

【题解】

这一卷是关于除金丹、吐纳、房中三术之外，其余各种旁杂道术的答问。一共十三段。

第一段是回答绝谷的效果和方法的。抱朴子认为除去金丹术，其他道术都不能成仙，所以绝谷断粮只能强身健体而已。他还介绍了几种绝谷之法：有辅助服食丹药的百日绝谷法；有服食石药而绝谷的；有饱餐后不让食物消化的绝谷；有服用符水的绝谷；还有服气吐纳的绝谷；等等。

第二段谈不知寒冷之术。

第三段论不知暑热之法。

以下各段依次谈及：躲避兵刃之道；隐身遁形之道；解脱身躯之道；防疾治病之道；预测吉凶之道；坚齿之道；聪耳之道；明目之道；登山涉水，远行不疲之道；避开瘟疫之道等。

这一卷汇集了民间种种道术，有的荒诞不经，如避兵刃、隐身术等。但所谈养生之道，有些确属古人的经验之谈，如像第八段谈防病治病，说除了服仙药、行气导引、房中术、节制饮食等外，道士

不能不兼修医术，以救疾病。这也许就是早期医学家往往为道教徒的原因吧。

【原文】

或曰："敢问断谷人可以长生乎？凡有几法？何者最善与？"抱朴子答曰："断谷人止可息肴粮之费，不能独令人长生也。问诸曾断谷积久者云：差少病痛[①]，胜于食谷时。其服术及饵黄精，又禹余粮丸[②]，日再服，三日，令人多气力，堪负担远行，身轻不极[③]。其服诸石药，一服，守中十年五年者[④]。及吞气服符饮神水辈，但为不饥耳，体力不任劳也[⑤]。道书虽言：'欲得长生，肠中当清；欲得不死，肠中无滓。'又云：'食草者善走而愚，食肉者多力而悍，食谷者智而不寿，食气者神明不死[⑥]。'此乃行气者一家之偏说耳，不可便孤用也。若欲服金丹大药，先不食百许日为快。若不能者，正尔服之[⑦]，但得仙小迟耳[⑧]，无大妨也。若遭世荒，隐窜山林，知此法者，则可以不饿死。其不然也，则无急断[⑨]，急既无可大益，又止人中断肉，闻肥鲜之气，皆不能不有欲于中心。若未便绝俗委家，岩栖岫处者，固不成遂休五味，无致自苦，不如莫断谷而节量饥饱[⑩]。近有一百许法，或服守中石药数十丸，便辟四五十日不饥。练松柏及术，亦可以守中，但不及大药，久不过十年以还。或辟一百二百日，或须日日服之，乃不饥者。或先作美食极饱，乃服药以养所食之物，令不消化，可辟三年。欲还食谷，当以葵子猪膏下[⑪]之，则所作美食皆下，不坏如故也。洛阳有道士董威辇，常止白社中，了不食[⑫]，陈子叙共守事之，从学

道。积久，乃得其方。云以甘草、防风、苋实之属十许种捣为散[13]，先服方寸匕，乃吞石子大如雀卵十二枚，足辟百日，辄更服散，气力颜色如故也。欲还食谷者，当服葵子汤下石子，乃可食耳。又赤龙血、青龙膏，作之用丹砂曾青水[14]，以石内其中，复须臾，石柔而可食也。若不即取，便消烂尽也。食此石以口取饱，令人丁壮。又有引石散，以方寸匕投一斗白石子中，以水合煮之，亦立熟如芋子，可食以当谷也。张太元举家及弟子数十人，隐居林虑山中，以此法食石十余年，皆肥健。但为须得白石，不如赤龙血青龙膏，取得石便可用，又当煮之，有薪火之烦耳。或用符，或用水，或符水兼用。或用干枣，日九枚，酒一二升者。或食十二时气[15]，从夜半始，从九九至八八、七七、六六、五五而止[16]。或春向东食岁星青气，使入肝；夏服荧惑赤气，使入心；四季之月食镇星黄气，使入脾；秋食太白白气，使入肺；冬服辰星黑气，使入肾[17]。又中岳道士郗元节食六戊之精[18]，亦大有效。假令甲子之旬，有戊辰之精，则竟其旬十日，常向辰地而吞气，到后甲复向其旬之戊也[19]。甘始法，召六甲六丁玉女[20]，各有名字，因以祝水而饮之，亦可令牛马皆不饥也。或思脾中神名，曰'黄裳子[21]'，但合口食内气，此皆有真效。余数见断谷人三年二年者多，皆身轻色好，堪风寒暑湿[22]，大都无肥者耳。虽未见数十岁不食者，然人绝谷不过十许日皆死，而此等已积载而自若，亦何疑于不可大久乎？若令诸绝谷者转羸极，常虑之，恐不可久耳。而问诸为之者，无不初时少气力，而后稍丁健，月胜一

月，岁胜一岁，正尔可久无嫌也。夫长生得道者，莫不皆由服药吞气，而达之者而不妄也。夫服药断谷者，略无不先极也。但用符水及单服气者，皆作四十日中疲瘦，过此乃健耳。郑君云[23]：本性饮酒不多，昔在铜山中，绝谷二年许，饮酒数斗不醉。以此推之，是为不食更令人耐毒，耐毒则是难病之候也。余因此问山中哪得酒？郑君言：先酿好云液勿压漉[24]，因以桂、附子、甘草五六种末合丸之，曝干，以一丸如鸡子许，投一斗水中，立成美酒。又有'黄帝云液泉法'，以糵米及七八种药合之[25]，取一升，辄内一升水投中，如千岁苦酒之内水也。无知尽时，而味常好不变，饮之，大益人。又，符水断谷，虽先令人羸，然宜兼知者，倘卒遇荒年，不及合作药物，则符水为上矣。有冯生者，但单吞气，断谷已三年，观其步陟登山，担一斛许重[26]，终日不倦。又时时引弓，而略不言语，言语又不肯大声。问之，云：'断谷亡精费气，最大忌也。'余亦屡见浅薄道士辈，为欲虚曜奇怪[27]，招不食之名，而实不知其道，但虚为不啖羹饭耳。至于饮酒，日中斗余，脯、腊、饴、铺、枣、栗、鸡子之属[28]，不绝其口。或大食肉而咽其汁，吐其滓，终日经口者数十斤，此直是更作美食矣[29]。凡酒客但饮酒食脯而不食谷，皆自半岁一岁而不蹙顿矣[30]，未名绝谷耳。吴有道士石春，每行气为人治病，辄不食，以须病者之愈[31]，或百日，或一月乃食。吴景帝闻之曰：'此但不久，必当饥死也。'乃召取锁闭，令人备守之。春但求三二升水。如此一年余，春颜色更鲜悦，气力如故。景帝问之：'可复堪几时？'春言：'无限，可数十

年，但恐老死耳，不忧饥也。’乃罢，遣之。按如春言，是为断谷不能延年可知也。今时亦有得春之法者。”

【注释】

①差少：较少。

②禹余粮：中药名。一种石中细粉。《本草纲目》卷十云：“炼饵服之，不饥，轻身延年。”又，麦门冬、薢草亦名“禹余粮”。

③极：疲乏。

④守中：内丹术术语，指意守丹田或入静。《老子·五章》：“多言数穷，不如守中。”《悟真篇·读＜周易参同契＞》：“守中则黄裳元吉”。

⑤任：堪，经受得起。

⑥食草者善走而愚，……食气者神明不死：语见《淮南子·地形》及《大戴礼记·易本命》，文字略有不同。

⑦正尔：只须如此。

⑧小：稍微。

⑨急断：应急决断。

⑩节量饥饱：等于说节制饮食。

⑪葵子：葵菜籽。《本草纲目》卷十六云：“久服坚骨，长肌肉，轻身延年。”

⑫董威辇：《晋书·董京传》云：“董京，字威辇，不知何郡人也。……至洛阳，被发而行，逍遥吟咏，常宿白社中……。”

⑬甘草、防风、苋实：皆中草药名。甘草，《本草纲目》卷十二：“久服轻身延年”等；防风，《本草纲目》卷十三：“久服轻身”等；苋实，《本草纲目》卷二十七：“久服益气力，不饥，轻身”等。

⑭赤龙血、青龙膏，即丹砂水和曾青水，丹砂色红，故称“赤龙血”；曾青色青，故称“青龙膏”。

⑮十二时：周代将昼夜分为十二时段，从夜半到平旦止。汉武帝太初中改朔，更名为十二时，以十二地支为名。

⑯九九、八八、七七、六六、五五：本书《释滞》说“一日一夜有十二时，其从夜半以至日中六时为生气；从日中至夜半时为死气。死气之时，行气无益也。”可见这里用“九九”至“五五”代夜半后五个时辰的生气之时。但未详为何将这

五个时辰称为“九九”等。

⑰春向东食岁星青气，使入肝，……冬服辰星黑气，使入肾：古人将五行泛化后，与万物相配，得下表：

五行	木	火	土	金	水
五方	东	南	中	西	北
五时	春	夏	长夏	秋	冬
五色	青	赤	黄	白	黑
五脏	肝	心	脾	肺	肾
五星	岁星	荧惑	镇星	太白	辰星

以上话语，即为此间神秘关系的说解。

⑱六戊：内丹术术语，即真阴。元气入丹田所化。“六”为水数，喻坎位；天干与方位相配戊已居中。《金丹大要·真土妙用章》：“日月出于东而光耀于西，则西方白虎金德之正气入于玄冥之内，化而为六戊。”

⑲甲子之间，有戊辰之精，……到后甲复向其旬之戊也：大意为，从甲子到癸酉的十天中，戊辰为其精华，所以这十天都要向辰（东方）地吸气，从甲戌到癸未这十日（“后甲”），又向戊（西方）地吸气。

⑳六甲六丁：皆道教神名。其名取自干支，共十二神，名称分别为丁卯、丁巳、丁未、丁酉、丁亥、丁丑；甲子、甲戌、甲申、甲午、甲辰、甲寅。六丁属阴，为女神；六甲属阳，为男神。

㉑脾中神名曰“黄裳子”：《黄庭内景经》云：“脾部之宫属戊已，中有明童黄裳里。”

㉒风寒暑湿：传统中医学“六淫”（六种病因）中的四种。

㉓郑君：葛洪的老师郑隐，字思远。少学儒学，成年好道，拜葛玄为师。精通诸般道术，后隐居霍山，莫知所终。

㉔云液：云母别名。见《本草纲目》卷八。这里所指，当即下文“黄帝云液泉法”中，“以糵米及七八种药合之”之酒。

㉕糵（niè 聂）：酒曲。

㉖斛：古计量单位，相当于七升，一百斗。

㉗虚曜：虚假地炫耀。

㉘饴铺：指麦芽糖之类。

㉙直：只。

㉚蹙顿：干缩疲顿。

㉛须：等待。

【译文】

有人问："冒昧地问问避谷断粮的人可以因此而获得长生不死吗？共有几种避谷之法，哪一种最好呢？"抱朴子回答道："避谷断粮的人只能够节省菜肴粮食的耗费，不能单独据此而得以长生不老。我问过诸多曾绝谷断粮历时很长的人，他们说：这样少些病痛，比吃谷物时强一些。他们中服食术、黄精和禹余粮丸的人，每天服两次，三天以后，增加了气力，经得起承担重物，可以步行到远方去，身体轻便而不会疲乏。他们中服食各类石药的人，一次服用就能意守丹田十年到五年，至于吞食符箓，喝神水之辈，只为不饥饿而已，体力不堪劳累。道家的书籍虽然谈过：'想得到长生，肠胃中应当清洁，想得到不死，肠胃中应当没有渣滓'。又说：'吃草的动物善于跑但愚笨，吃肉的动物力气大而强悍，食谷物的人明智但不长寿，食气的人神智聪明而且不会死。'这只是吐纳的人一家的片面说法而已，不能就单独使用。如果想要服食金丹大药，先不吃东西一百来天为好；如果不能停食，只要这样服食大药就行，只是得到仙道稍微迟缓而已，没有大的妨碍。如果遭遇大的灾荒，隐居逃匿在深山老林里，懂得这种法术，就可以凭着它而不会饿死。那不能避谷的人，却没有应急决断的方法，到急难时就没有有效的帮助了。还有，止息于人间断绝肉类，如果闻到肥美鲜嫩的香气，都不可能不在心中产生食欲；如果不便与世隔绝，委弃家庭，到山岩栖身，在山洞居处的人，本来就不可能成功地直接中断各种美味，也不要自寻痛苦，不如不要断谷绝食，只是适量节食。近来有一百来种绝谷方法，有的服食静守丹田的石药几十粒，就能避食四五十天不会饿。如果炼制松柏和白术，也可以静守丹田，但效果不如金丹大药，持久不过十年以内。有的避食一百或两百天，有的则必须天天服食，才不

会饥饿。有的先制作美食吃得很饱，才服食药物用以养育所吃的食物，使它们不消化，可以避谷三年。如果又要吃谷物，应当用葵籽和猪油让它们泻下来，这些食物不会败坏，仍像过去那样。洛阳有个道士董威辇，经常停留在白社里，完全不进食，陈子叔供养侍奉着他。跟着学道，学了很久，才学得他的道术。说是用甘草、防风、苋实之类十几种捣碎成为散末，先服食方寸大小一勺，再吞服石子，大小如同鸟雀蛋的十二粒，足以避食一百天，就再服食石散，气力脸色像往常一样。如果还想吃谷物的话，应该服食葵菜籽的汤泻下石头，才可以进食。还有，可以用赤龙血和青龙膏来制作，要用丹砂和曾青的水，把石头放在中间，再过一会儿，石头柔软就可以食用了，如果不马上取出，立刻就会消溶完的。吃这种石头凭口感吃个饱，能使人强壮。又有‘引石散’，用方寸大小的勺子盛一勺投放在一斗白石子里，用水混合煮，也马上就煮熟如同芋头，可以当成谷物来食用。张太元一家和学生几十个人，都隐居在林虑山里，用这种方法吃石头十几年，人人都很肥硕健壮。但必须得到白石子，不如赤龙血和青龙膏找到石头就可使用，还需要煮，有打柴升火的麻烦。有的用符箓，有的用水，有的符箓和水都用。有的用干枣子，每天九颗，混合着一二升酒。有服食十二个时辰的真气，从夜半的子时开始，历经九九丑时，八八寅时，七七卯时，六六辰时，五五巳时等才停止。有人春日向东方，服食岁星的青色气，让它进入肝脏；夏天服食荧惑的红色气，让它进入心脏；长夏的时候服食镇星的黄色气，让它进入脾脏；秋天服食太白星的白色气，让它进入肺部；冬日服食辰星的黑色气，让它进入肾脏。还有，中岳嵩山的道士郗元节服食真阴的精华，也大有效用。假如在甲子这十天，有戊辰的精华，那么，在这十天里自始至终要经常地向着东方辰的方位吸进气息。到后一甲，即甲戌到癸未的十天里，又向戊寅的精华寅地吸气，等等。还有所谓‘甘始法’，召来六甲六丁和神女，他们各有自己的名字，如果拿祈祷过的水饮用下去，也可以使牛和马都不饥饿。有人

存思着脾脏的神仙名字，叫做‘黄裳子’，只要闭上嘴，服食内气就行了。这些都有真实的效用。我多次见到避食已有两三年的人很多，他们都身体轻盈，脸色康润，经得起疾风、寒冷、暑热、湿气，大体上没有肥胖的人。虽然还没有见到过几十年不进食的，但一般人断绝谷物不超过十天半月都会死，然而这些人已经过了几年仍泰然自若，怎能怀疑他们不能活得更久呢？如果诸多断谷者都变得羸弱疲乏，我常忧心，怕他们不会活得很久。而访问那些绝谷之人，他们没有不是开始时气力短乏，以后才渐渐健壮的，而且一个月胜过一个月，一年超过一年，只要像这样，可以长久生存是没有问题的。说到那长生不死，得到道术的人没有不是由服食药物，吞咽真气而后获得的，这是不妄诞的。那服食药物、断粮绝谷之人，没有不起先疲乏的，而只服用符箓水以及单服食元气者，都有四十天的疲倦瘦弱，过了四十天才健壮起来。郑先生说：他生性饮酒不多，但过去在铜山中断谷两年多里，饮几斗酒也不会醉。以此推论，说明不食谷物更使人能忍耐毒素，而忍耐毒素乃是难以得病的征兆。我因而问他，山中从哪儿得到酒？郑先生答道：先酿好云液酒不要压榨过滤，再将桂、附子、甘草等五六种药末配合制成丸粒，晒干。如果用一粒像鸡蛋大小的，投入一斗水中，立刻就制成美酒。还有‘黄帝云液泉法’，用酒曲、稻末和七八种药配合，制取一升，就取一升水来投入其中，好像千年醋液要渗入水一样。不知道这酒完结的时候，而酒味一直美好不改变，饮用这种酒对人很有益。还有饮用符箓的水来断谷的。避谷虽然起先使人羸弱，但也应该兼而知晓，因为倘或仓卒间遇到荒年，来不及制合药物，那么符水就是最好的了。有一位冯先生，只是服食元气，避谷已经三年。观察他徒步登山，担一斛来重，成天不会疲倦，还不时地拉弓，但不太说话，说话也不肯大气。问他为什么。他说：‘断谷失去精神，说话浪费精力，是最大的忌讳。’我也曾多次见到浅薄的道士之流，为了想虚假地炫耀自己的奇异，招来不进食的虚名，但实际上又不懂这种道术，只是假装不

吃羹饭而已。至于喝酒，半天就喝一斗多，干肉、麦芽糖、枣子、栗子、鸡蛋之类，口中吃个不休。有人大嚼其肉，并咽下汁水而吐出肉渣，一天经嘴嚼过的就有几十斤，这只不过是变着方法来进用美食罢了。凡是酒徒，只喝酒吃干肉而不食谷物的，也都能经得起一年半载而不至于瘦缩疲顿，不能称之'绝谷'。吴国有个道士叫石春，每当他行气为人治病时，总是不吃东西，而等生病的人痊愈，有时一百天，有时要一个月才进食。吴景帝听到这事后说：'这只因为时间还不长，如果长了，一定会饿死的。'就命人抓来锁闭住他，还派人守备着，石春只要两三升水。像这样过了一年多，石春面色更加鲜艳和悦，力气也仍如过去。吴景帝问他道：'还能忍耐多久呢？'石春答：'没有时限，可以几十年，只怕衰老到死而已，不担心饥饿。'吴王才中止监禁，放了他。照石春的说法，说明断谷不能延年益寿，是可以明知的。现在也有学到石春法术的人。"

【原文】

或问不寒之道。抱朴子曰："或以立冬之日，服六丙六丁之符[1]，或闭口行五火之气千二百遍[2]，则十二月中不寒也。或服太阳酒[3]，或服紫石英、朱漆散[4]，或服雄丸一，后服雌丸二，亦可堪一日一夕不寒也。雌丸用雌黄、曾青、矾石、磁石也；雄丸用雄黄、丹砂、石胆也[5]。然此无益于延年之事也。"

或问不热之道。抱朴子曰："或以立夏日，服六壬六癸之符[6]，或行六癸之气，或服玄冰之丸，或服飞霜之散[7]。然此用萧丘上木皮[8]，及五月五日中时北行黑蛇血[9]，故少有得合之者也。唯幼伯子、王仲都[10]，此二人衣以重裘，暴之

于夏日之中，周以十炉之火，口不称热，身不流汗，盖用此方者也。”

或问辟五兵之道。抱朴子答曰：“吾闻吴大皇帝曾从介先生受要道云[11]：但知书北斗字及日月字[12]，便不畏白刃。帝以试左右数十人，常为先登锋陷阵，皆终身不伤也。郑君云：但诵五兵名亦有验。刀名‘大房’，虚星主之；弓名‘曲张’，氐星主之；矢名‘彷徨’，荧惑星主之；剑名‘失伤’，角星主之；弩名‘远望’，张星主之；戟名‘大将’，参星主之也[13]。临战时，常细祝之。或以五月五日作‘赤灵符’，著心前。或丙午日日中时，作‘燕君’、‘龙’、‘虎’三囊符[14]。岁符岁易之，月符月易之，日符日易之。或佩‘西王母兵信’之符[15]，或佩‘荧惑、朱雀’之符，或佩‘南极铄金’之符[16]，或戴‘却刃’之符，‘祝融’之符。或傅玉札散，或浴禁葱汤，或取牡荆以作‘六阴神将’符[17]，符指敌人。或以月蚀时刻，三岁蟾蜍喉下有八字者血[18]，以书所持之刀剑。或带‘武威’符、荧火丸[19]。或交锋刃之际，乘魁履罡[20]，呼四方之长，亦有明效。今世之人，亦有得禁辟五兵之道，往往有之。”

或问隐沦之道。抱朴子曰：“神道有五，坐在立亡其数焉。然无益于年命之事，但在人间无故而为此，则致诡怪之声，不足妄行也。可以备兵乱危急，不得已而用之，可以免难也。郑君云：服‘大隐符’十日，欲隐则左转，欲见则右回也。或以玉饴丸涂人身中；或以‘蛇足散’，或怀离母之草[21]，或折青龙之草[22]，以伏六丁之下[23]；或入竹田之中，而

执天枢之壤[24]；或造河龙石室[25]；而隐云盖之阴；或伏清泠之渊，以过幽阙之径；或乘天一马以游紫房[26]；或登天一之明堂[27]；或入玉女之金匮[28]；或背辅向宫[29]，立三盖之下[30]；或投巾解履，胆煎及儿衣符，子居蒙人[31]，青液桂梗[32]，六甲父母[33]，僻侧之胶[34]，驳马泥丸[35]，木鬼之子[36]，金商子艾[37]，或可为小儿，或可为老翁，或可为鸟，或可为兽，或可为草，或可为木，或可为六畜，或依木成木，或依石成石，依水成水，依火成火。此所谓移形易貌，不能都隐者也。”

【注释】

①六丙六丁之符：《奇门遁甲·烟波钓叟歌句解上》注：“六乙属太阳、六丙属太阴、六丁属星曜”，则六丙六丁之符，当指绘有月相星图之符箓。

②五火之气：未详，疑指五脏（心、肝、脾、肺、肾）之火气。

③太阳酒：按《本草纲目》卷七、卷十一分别记有“太阳土”、“太阳石”，此酒疑为由太阳石等药物浸制而成。

④紫石英、朱漆散：紫石英，《本草纲目》卷八云：“久服温 中，轻身延年”等。朱漆，未详，当为药名。《本草纲目》卷十五“漆”条有“金漆”、“黄漆”、“黑漆”之名，未见“朱漆”之名。

⑤雌黄、曾青、矾石、磁石、雄黄、丹砂、石胆：皆中药名，参见本书《金丹》注。

⑥六壬六癸之符：《奇门遁甲·烟波钓叟歌句解上》注云：“甲辰为‘六壬’，甲寅同‘六癸’”，则“六壬六癸之符”，当为甲辰与甲寅日书写的符图。

⑦玄冰丸、飞霜散：玄冰、飞霜，未详何物，疑即下文“用萧丘上木皮，及五月五日中时北行黑蛇血”所制，取名“冰”、“霜”，正作“不热”之义。

⑧萧丘：传说中的海岛名。《本草纲目》卷六“火”云：“有萧丘之寒火”，注云：“萧丘在南海中，上有自然之火，春生秋天。”

⑨五月五日中时：当为“五月五日日中时”。日中：中午。

⑩幼伯子、王仲都：得道后不畏热的道士，参见本书《辩问》及《释滞》注。

⑪吴大皇帝曾从介先生受要道：吴大皇帝为孙权谥号，介先生指介象，其事见《神仙传》。

⑫北斗字及日月字：北斗星的姓名和日月的姓名。《太平御览》三百三十九卷引作："但知北斗姓字及日月名字。"

⑬虚星主之，……参星主之也：虚、氐、角、张、参等皆为二十八宿之名。荧惑即火星，古人认为它是执法之星。

⑭燕君：未详，疑为燕昭王。《太平广记》二引《仙传拾遗》云：燕昭王曾以仙人甘需为臣，且见西王母云云。

⑮西王母：《云笈七签》卷十八云："西王母者，太阴之元气也。……下治昆仑之山。"

⑯南极铄金之符：南极，星名。《史记・天官书》云："狼比地有大星，曰南极老人。"又为道教神名。见《云笈七签》卷十八。

⑰牡荆：中药名，《本草纲目》卷三十六云"仙方用牡荆，云能通神见鬼"等。六阴神将：即六丁神。《奇门遁甲・释三奇之灵》云："六丁者，六甲之阴神。……凡有用事出入六丁之时，宜合呼其神之字，当得庇祐。"

⑱三岁蟾蜍：当依宝颜堂本《抱朴子》作"三千岁蟾蜍。"

⑲武威符、荧火丸：武威符、荧火丸，其 原料当一致。荧火丸一名武威丸。《云笈七签》七十七云："刘子南者，汉冠军将军，武威太守也。从道士尸公受务成子萤火丸，辟病除百鬼虎狼虺蛇，师子蜂虿诸毒及五兵白刃。"

⑳乘魁履罡：魁罡，河魁天星，星宿名。河魁，月中凶神；据说阳建之月，前三辰为天罡；后三辰为河魁；阴建之月反之。当此之日，诸事宜避。乘魁履罡，当为一种走、跑步方式，类似后代道士的"步罡踏斗"。

㉑离母草：即天麻，药名。《本草纲目》卷十二云：主治"杀鬼精物，蛊毒恶气，久服益气力，长阴肥健"等。

㉒青龙草：青龙，本指二十八宿的"四象"之一，指代南方，在奇门遁甲术里作为符号，被视为贵神。本书《登涉》云："往山林中，当以左手取青龙上草，……凡六甲为青龙"，则书中"青龙"实指六十甲子中每旬之首，即甲子、甲戌等日。

㉓六丁：在奇门遁甲术里，六丁指星曜。该术用天盘、地盘等相互参午，此"六丁"当指星曜所指方位。《奇门遁甲・释三奇之灵》："谓六丁为三奇之灵，凡出入用兵战斗，皆从天上六丁所临之方而去者，百事皆吉。"

㉔天枢之壤：天枢，本为星名，指北斗第一星。《星经·北斗》云："……第一名天枢，为土星。"天枢之壤，指天枢所临之地。

㉕河龙石室：依文列当为"河龙之室"，应指青龙所临之方位。

㉖乘天一马以游紫房：天一，本为星名。《晋书·天文志》云："天一星在紫宫门右"。"紫房"当同"紫宫"。这里当指天一星所临之地。

㉗登天一之明堂：明堂，星宿名。《史记·天官书》云："东官苍龙、房、心，心为明堂。"《元气论》云："夫天得一以清，天即泥丸，有双田宫、紫宫、亦曰脑宫。宫有三焉：丹田、洞房、明堂，乃上一神所居也。"这里的"天一"当为天上之主宰，这句似指天一星临明堂之时。

㉘或入玉女之金匮：玉女，指织女星；金匮：金匣子，未详，依文例当为星宿名称。这里应指玉女、金匮所临方位。

㉙背辅向官：辅，星宿名。北斗第四星旁第一小星；官：星官的简称。这里似指背对辅星方向，面朝其余星官。

㉚三盖：天上星宿有"华盖"、"盖屋"等名称。疑指"三盖"。

㉛子居蒙人：未详，似指一种药物。或为胞胎隐语。

㉜青液桂梗：未详，疑即"牡桂"。《本草纲目》卷三十四云："桂枝味辛甘，气微热，……补中益气，久服通神，轻身不老"等。

㉝六甲父母：未详，疑为老龟之类。

㉞僻侧之胶：指桃胶，见《石药尔雅》。桃胶：《本草纲目》卷二十九引《列仙传》云："高丘公服桃胶得仙"云云。

㉟驳马泥丸：驳(bó 博)：《文选·西京赋》李善注云："驳，白马而黑画，为文如虎者"。泥丸：《本草纲目》卷五十二云：耳塞又名"泥丸脂"；内丹术指人两眉之间深入处为泥丸。这里疑指脑髓。驳马泥丸，当指白黑杂色马的脑髓。

㊱木鬼之子：未详，疑为槐子。《本草纲目》卷三十五云："按《太清草木方》云："槐者，虚星之精。十月上巳日采子服之，去百病，长生通神。"

㊲金商之艾：疑为"金商之芝"，指楸木耳。见《石药尔雅》。

【译文】

有人打听不会寒冷的法术。抱朴子回答："有人在立冬那天，服食六丙六丁的符水，有的闭着嘴运行五火的元气一千二百遍，这样

就能在十二个月内不觉寒冷。有的服食太阳酒，有的服食紫石英朱漆散，有的先服食雄丸一枚，然后再服食雌丸两枚，也可以经受一天一夜而不寒冷。雌丸用雌黄、曾青、矾石、磁石制成；雄丸用雄黄、丹砂、石胆制作。但这些对延年益寿没有什么益处。”

有人打听不感到热的法术。抱朴子回答：“有人在立夏那天服食六壬六癸的符水，有人运行六癸的元气，有的服食玄冰丸，有的服食飞霜散，但这些要用萧丘上树木的外皮，以及五月五日中午向北行走的黑蛇的血，所以很少有得以制合成的。只有幼伯子、王仲都，这两人穿着几层皮裘，在夏天的烈日下暴晒，四周环绕着十炉烈火，但嘴上不说热，身上不流汗。大概就是运用这种方法的人吧？”

有人打听避开各种兵器的法术。抱 朴子回答：“我听说吴大皇帝孙权曾向介象先生接受过这种方法的要旨云云，只要知道书写北斗星和太阳、月亮的姓名、字号，就不用害怕刀剑。吴大皇帝用这种方法测试过左右几十人。他们经常为他率先登城，冲锋陷阵，都终生不会受伤。郑先生说：只要诵说各种兵器的名字也很有效：刀的名字叫‘大房’，由虚星主管它；弓的名字叫‘曲张’，由氐星主管它；箭的名字叫‘彷徨’，由荧惑星主管它；剑的名字叫‘失伤’，由角星主管它；弩的名字叫‘远望’，由张星主管它；戟的名字叫‘大将’，由参星主管它。面临战斗之时，时时细声祝祷。有人在五月五日作‘赤灵符’，放在心脏前面。有的在丙午那天中午，制作‘燕君’、‘龙’、‘虎’三袋符图。一年之符每年换一次，一月之符每月换一次，一日之符每天换一次。有的佩带‘西王母兵信’符，有的佩带‘荧惑朱雀’符，有的佩带‘南极铄金’符，有的佩带‘却刃’符和‘祝融’符。有的敷上‘玉札’散，有的沐浴‘禁葱’汤。有的用牡荆来作成‘六阴神将’符，用此符来指向敌人。有的在月蚀时，用活了三千年，喉咙下有‘八’字的蟾蜍血，来书写所持刀剑。有的携带‘武威符’、‘荧火丸’。有的在短兵相接时用‘乘魁履罡’术，呼唤着四方的神灵，也有

明显的效用。当今世人中，也有获得禁止，避开各种兵器的方术者，到处都有。”

有人讯问隐遁沦藏的道术。抱朴子回答：“神仙之道有五种，而坐着存形，立而隐身就是这种方术之一。但它对长寿延年也没有什么益处。如果只是在人间无缘无故地施行这种法术，就只会招致希奇古怪的名声。不值得胡乱施行，只应该用它来防备战乱危急，万不得已才使用它，可以免于灾难。郑先生说：服食‘大隐符’十天，想要隐形就向左转，想要现身就朝右转。有人用玉饴丸涂在人身体上，有的用‘蛇足散’，也有的怀揣离母草。还有的攀折青龙草，埋伏在六丁神的方位；有的进入竹田，手执天枢星所临处的土壤；有的到青龙所指方向的洞穴，隐藏在云翳的暗处；有的藏在清冷的深渊，通过幽深宫阙的小径；有的乘坐天一神马游遨于紫房宫；有的身登天一的明堂上；有的藏匿于织女的金匣子；有的背对辅星，面向官星，立在三盖的下面；有的投弃佩巾，解开鞋子，用胆汁汤和小孩衣符图、子居蒙人、青液桂梗、六甲父母、桃胶、杂色马脑髓、槐树籽、楸木耳。从效果看，有的可以变成小孩，有的可以变成老头，有的可以变为禽鸟，有的可以变为野兽，有的可以变成草，有的可以变成树木，有的可以变成六畜。有的依傍树木变成树木，有的依靠石头变成石头，靠着水变成水，依着火变成火。这些是所谓变易形貌，不能全部隐遁的人。”

【原文】

或问：“魏武帝曾收左元放而桎梏之，而得自然解脱，以何法乎？”抱朴子曰：“吾不能正知左君所施用之事[①]，然历览诸方书，有月三服薏苡子[②]，和用三五阴丹，或以偶牙阳胞[③]，或以七月七日东行跳脱虫[④]，或以五月五日石上龙

子单衣[5]，或以夏至日霹雳楔[6]，或以天文二十一字符，或以自解去父血[7]，或以玉子余粮[8]，或合山君目[9]，河伯余粮[10]、浮云滓以涂之[11]，皆自解。然左君之变化无方，未必由此也。自用六甲变化[12]，其真形不可得执也。”

或问曰：“为道者可以不病乎？”抱朴子曰：“养生之尽理者，既将服神药，又行气不懈，朝夕导引，以宣动荣卫[13]，使无辍阂，加之以房中之术，节量饮食，不犯风湿，不患所不能，如此可以不病。但患居人间者，志不得专，所修无恒，又苦懈怠不勤，故不得不有疹疾耳。若徒有信道之心，而无益己之业，年命在孤虚之下[14]，体有损伤之危，则三尸因其衰月危月，入绝命病乡之时，招呼邪气，妄延鬼魅，来作殃害。其六厄并会[15]，三刑同方者[16]，其灾必大，其尚盛者，则生诸疾病，先有疹患者，则令发动。是故古之初为道者，莫不兼修医术，以救近祸焉。凡庸道士，不识此理，恃其所闻者，大至不关治病之方，又不能绝俗幽居，专行内事，以却病痛。病痛及己，无以攻疗，乃更不如凡人之专汤药者。所谓‘进不得邯郸之步，退又失寿陵之义’者也[17]。余见戴霸、华他所集《金匮绿囊》、《崔中书黄素方》及《百家杂方》五百许卷[18]。甘胡、吕傅、周始、甘唐通、阮南河等[19]，各撰集《暴卒备急方》，或一百十，或九十四、或八十五，或四十六，世人皆为精悉不可加也。余究而观之，殊多不备，诸急病甚尚未尽，又浑漫杂错，无其条贯，有所寻按，不即可得。而治卒暴之候，皆用贵药，动数十种，自非富室而居京都者，不能素储，不可卒办也[20]。又多令人以针治病，其

炙法又不明处所分寸，而但说身中孔穴荣输之名[21]，自非旧医备览《明堂流注偃侧图》者[22]，安能晓之哉？余所撰百卷，名曰《玉函方》，皆分别病名，以类相续，不相杂错。其《救卒》三卷，皆单行径易，约而易验。篱陌之间，顾眄皆药；众急之病，无不毕备；家有此方，可不用医。医多承袭世业，有名无实，但养虚声，以图财利。寒白退士[23]，所不得使，使之者乃多误人，未若自闲其要[24]，胜于所迎无知之医。医又不可卒得，得又不肯即为人使。使腠理之微疾，成膏肓之深祸[25]，乃至不救，且暴急之病，而远行借问[26]，率多枉死矣。”

或问：“将来吉凶，安危去就，知之可全身，为有道乎？”抱朴子曰：“仰观天文，俯察地理，占风气[27]，布筹算，推三棋[28]，步九宫[29]，检八卦[30]，考飞伏之所集，诊讶讹于物类[31]，占休咎于龟策，皆下术常伎，疲劳而难恃。若乃不出帷幕而见天下，乃为入神矣。或以三皇天文[32]，召司命、司危、五岳之君[33]，阡陌、亭长、六丁之灵，皆使人见之，而对问以诸事，则吉凶昭然，若存诸掌，无远近幽深，咸可先知也。或召六阴玉女[34]，其法六十日而成，成则长可役使。或祭致八史。八史者，八卦之精也。亦足以预识未形矣。或服葛花及秋芒、麻勃刀圭方寸匕[35]，忽然如欲卧，而闻人语之以所不决之事，吉凶立定也。或用明镜九寸以上自照，有所思存，七日七夕则见神仙，或男或女，或老或少，一示之后，心中自知千里之外，方来之事也。明镜或用一；或用二，谓之‘日月镜’；或用四，谓之‘四规镜’。‘四规’者，照

之时，前后左右各施一也。用四规所见来神甚多：或纵目，或乘龙驾虎，冠服彩色，不与世同，皆有经图。欲修其道，当先暗诵所当致见诸神姓名位号，识其衣冠。不尔，则卒至而忘其神，或能惊惧则害人也。为之。率欲得静漠幽闲林麓之中，外形不经目，外声不入耳，其道必成也。三童九女节寿君[36]，九首蛇躯百二十官[37]，虽来勿得熟视也。或有问之者，或有呵怒之者，亦勿答也。或有侍从晞晔，力士甲卒，乘龙驾虎，箫鼓嘈嘈，勿举目与言也。但谛念老君真形。老君真形见，则起再拜也。老君真形者，思之，姓李名聃，字伯阳，身长九尺，黄色[38]，鸟喙[39]，隆鼻，秀眉长五寸，耳长七寸，额有三理上下彻，足有八卦，以神龟为床，金楼玉堂，白银为阶，五色云为衣，重叠之冠，锋铤之剑[40]，从黄童百二十人，左有十二青龙，右有二十六白虎，前有二十四朱雀，后有七十二玄武，前道十二穷奇[41]，后从三十六辟邪[42]，雷电在上，晃晃昱昱，此事出于《仙经》中也。见老君则年命延长，心如日月，无事不知也。”

【注释】

①正：确切。

②薏苡子：即薏苡米。《本草纲目》卷二十三云：“久服轻身益气”等。

③偶牙阳胞：未详。偶牙，疑为相对之牙齿。《本草纲目》卷五十二云：牙“除劳治疟蛊毒气”等。阳胞，疑为男婴胎胞。《本草纲目》卷五十二云：“安心养血，益气补精”等，又云：“古方不分男女，近世男用男，女用女，一云男病用女，女病用男”等。

④跳脱虫：未详，疑指虾蟆，能跳，故名。《本草纲目》卷四十二云：“虾蟆，……背有黑点，身小能跳，主百邪鬼魅”等。

⑤石上龙子单衣：蛇蜕及虾蟆皮都称为“龙子单衣”。

⑥霹雳楔：未详。《本草纲目》卷十有“霹雳砧”，又名“雷楔”，疑即为此。一种石质药。《本草纲目》引陈藏器言云：“此物伺候雷处，掘地三尺得之，其形非一，有似斧刀者，……因雷震后得者，多似斧”等等。

⑦自解去父：未详。疑指蜥蜴、守宫之害，因其尾自解而得名。《本草纲目》卷四十三云：守宫又名“十二时虫”，因为能“随十二时变色”而得名；又因善变色，故善逃脱。

⑧玉子余粮：未详。疑即“太一余粮”。《本草纲目》卷十云：太一余粮“久服耐寒暑，不饥轻身，飞行千里，神仙”等。

⑨山君目：当即虎目。《本草纲目》卷五十一引《格物论》云：“虎，山兽之君也。”又云虎目主治“癫疾”等等。

⑩河伯余粮：未详，疑即“禹余粮”，又名“白余粮”等。《本草纲目》卷十云：禹余粮生“东海池泽及山岛中，或池泽中。……炼饵服之，不饥，轻身延年”等。

⑪浮云滓：云母别名，见《石药尔雅》。

⑫六甲变化：一种隐遁之术，未详。

⑬荣卫：荣气卫气的简称。中医指人体营养运输能力、抵抗力、血气循环的一对动力。

⑭孤虚：《史记·龟策传》：“日辰不全，故有孤虚”，裴骃集解：“甲乙谓之‘日’，子丑谓之‘辰’。六甲孤虚法：甲子旬中无戌亥，戌亥即为孤，辰巳即为虚。余类推。”这里指命运不佳，不凑巧。

⑮六厄：泛指各种灾难，哪六厄则未详。

⑯三刑：泛指各种刑罚，哪三刑则未详。

⑰进不得邯郸之步，退又失寿陵之义：即“邯郸学步”，说寿陵某人到邯郸学习行步姿态，结果没学得邯郸步，反倒把自己原先的步伐忘了。典出《庄子·秋水》。

⑱戴霸、华他：戴霸当为古名医，未详。华他，即华佗，东汉名医。

⑲甘胡、吕傅、周始、甘唐遂、阮南河：皆应为前代医生，其中阮南河为三国时人，名炳，曾任河南尹，故应为“阮河南”，见《三国志·魏志》。

⑳卒：猝然。

㉑孔穴荣输：等于说穴位荣脉。输，古书写作“俞”。《灵枢经》云：“经脉之所注为俞”。

㉒《明堂流注偃侧图》：古代人体穴位图。《隋书·经籍志》著录有《黄帝明堂偃人图》和《扁鹊偃侧针炙图》，其性质亦当为穴位图。

㉓寒白退士：贫穷隐遁的士人。魏晋南北朝称出身寒微的读书人为"寒士"、"白士"，又称隐士为"退士"。

㉔闲：通"娴"，熟悉。

㉕腠理、膏肓：中医称皮下肌肉之间的空隙和皮肤纹理为"腠理"；又称心脏下部为膏，隔膜为肓。"腠理"与"膏肓"连用，前者表示表层，后者表示内层。

㉖借问：请教。

㉗风气：风角，古人占候之术。风角大师首推汉代京房。其术将风云等视为天人之际的吉凶征兆。如唐五代词《兵要望江南》中，占风有29首，有"营下毕，风卒似雷声。吹倒旗枪飘帐幕，须防敌骑欲夺营，大战血交并"等。

㉘三棋：古代占卜的一种方法。

㉙九宫：东汉以前的《易》纬家，用八卦加中央，合为几宫，用以占卜，《后汉书·张衡传》云："重之以卜筮，杂之以九宫。"

㉚八卦：原指《周易》中的八种基本图形，由"一"与"一一"两种符号构成，每卦三爻，构成八卦，可以用来占卜。

㉛讹(yāo 妖)：地上反常的现象。讹讹：指妖孽、灾异。

㉜三皇天文：三皇，三个皇帝，历来解说不一。三皇天文，当指借三皇威名而编的咒 语。

㉝司命、司危、五岳之君：司命、司危，皆为星官名称，主管命运、危乱。五岳之君，五岳之神。

㉞六阴玉女，即六丁。

㉟葛花、秋芒、麻勃：都为中草药名。葛花：《本草纲目》卷三十五云："主治消酒，肠风下血"；秋芒：当指秋日之芒。芒，《本草纲目》卷十三云："取茎杂葛根浓煮汁服，亦生取汁服。……散血。"麻勃：大麻的花。《本草纲目》卷二十二云："主治一百二十种恶风"，等等。

㊱三童九女节寿君：三名仙童、九天玄女、及节寿君。都为道教神仙名。

㊲九首蛇躯百二十官：九首蛇躯，《楚辞·招魂》："雄虺九首"，又《山海经·海外北经》："共工之匠曰相柳氏，九首，以食于九山。……九首人面，蛇身而青。"当即"九首蛇躯"。百二十官道教诸神的泛称。

㊳色：脸色。

㊴喙(huì 会):嘴。

㊵铤(yán 延):铁柄短矛。这里指矛形的剑。

㊶道:动词,开道。穷奇:兽名。《山海经·海内北经》:"穷奇,状如虎,有翼,食人。"

㊷辟邪:神兽名。《十洲记》:"聚窟洲有辟邪、天鹿。"

【译文】

有人问:"魏武帝曹操曾经收捕并监禁过左元放,他却能自然地解脱,这用的是什么方法呢?"抱朴子说:"我不能确切地知道左先生所施用的法术。但是经过观览各类道术书籍,有的是每月服食三次薏苡子,再用'三五阴丹'掺和;有的用相对的牙齿,男婴的胎胞;有的用七月七日向东爬行的跳脱虫;有的用五月五日石头上的蛇脱;有的用夏至那天的雷楔;有的用'天文二十一字符';有的用'自解去父血';有的用'玉子余粮';有的混合'山君目'、'河伯余粮'和'浮云滓'来涂抹。都能自然地解脱。但左先生变化无常,也不一定是用这些方法。如果他自己用'六甲变化'的方法,那么他的真实形体也不可能被抓住的。"

有人问:"修道的人可以不生病吗?"抱朴子答:"养生而能完全掌握道术的人,既服用仙药,又服食真气不止,早晚导引,以求疏通流畅荣气卫气,使它们没有阻隔,再加上使用房中术,节制饮食,不冒犯风湿,不必担心有不能做到的,像这样,就可以不生病了。只是怕居处人间的凡人,志向不能专一,所修炼的没有恒心,又苦于懈怠而不辛勤,所以不能不有疾病。如果空有相信道术的心意,却没有于己有利的法术,年寿命运都很不凑巧,身体有损伤的危险,那么,三尸神就会乘他衰弱的月份,危机的日子,和进入寿命断绝、疾病缠身的时刻,招唤邪气,胡乱延请鬼怪来制造祸害。那各种灾害一齐作乱,各类刑罚共同袭来时,祸害就一定更大。身体还强健的人,就只是生各种疾病;而先前有病患的人,就会发作大病。所以古代开始学道的人,没有不兼习医道的,以此来解救就近的病祸。平

凡的道士和不懂得这个道理，又仗恃自己的听闻的人，大都不懂得治病的诀窍。又不能避开世俗，幽静地隐居，专心地修行内功来防止疾病。等到病痛缠身，没法来抵御治疗，反而倒不如凡人中专用汤药的。正所谓‘往前学不到邯郸的步态，向后又丧失了寿陵故乡的姿式’。我见到戴霸、华佗所收集的《金匮绿囊》、《崔中书黄素方》，以及《百家杂方》五百来卷。而甘胡、吕傅、周始、甘唐通、阮河南等人，各自撰集《暴卒备急方》，有的一百一十卷；有的九十四卷，有的八十五卷，有的四十六卷，世人都精通熟悉得无以复加。我深入探察，观看它们，觉得有很多不完善之处：很多急病收得不全面，又混乱散漫，错谬庞杂，缺乏条理，一旦需要寻索，不能立刻求得。而治疗急暴的病候，都用的是昂贵的药物，动辄几十种，如果不是富有之家，而且居住在京城里的人，就不可能平素储备，不可能立即办妥的。还有很多是教人用针治病的，而那针灸之法又不标明所治穴位和分寸，只是说说穴位的名字。如若不是老医生及全面阅览《明堂流注偃侧图》的人，又怎么能知晓呢？我所撰写的一百卷书，名叫《玉函方》，将疾病名目都分开，按类属相互连接，相互不错杂；另外有《救卒》三卷。都能单独施用，直接简易，集中而容易有效。在篱落阡陌之间，随意看去都是药材，各种急难疾病，没有不齐备的。家中有这种方剂，可以不用医生。医生很多是继承家业的，有名而无实，只是用虚假的声誉来牟取财物利益。贫寒隐逸之人，不会行医；而行医的又大多耽误病人，所以，还不如自己熟谙其中要旨，比所延请来的无知庸医要强。医生不能很快寻到，寻到又不肯马上为人行医，使得皮肤间的小疾，拖延成内部的大灾祸，乃至无法救活。何况那些突然袭来的大病，却到远处去求医聘请，一般说来，大多数人是冤枉死的呀！”

有人问：“将来的吉凶安危，何去何从，懂得的可以保全自身，这算是养生有道吗？”抱朴子说：“向上观察上天的形象，俯身考察大地的纹理，用风气占卜，用筹算预测，用三棋推理，用九宫计算，

用八卦检索，考察出飞禽伏兽所聚集的地方，诊断清妖孽、变异所依附事物，用龟壳 策蓍来占卜吉凶，这些都是下等、常用的技术，疲乏劳苦又难以依恃。如果不走出帷幕就能洞察天下，才算得出神入化。有人用三皇天文召来司命、司危和五岳的神仙、阡陌之长、亭长及六丁等精灵，让他们都能显现出来使人看见。当着面用各种事情向他们打听，这样，吉凶祸福就清清楚楚了，好像存在于手掌之中，无论远近幽深的事，都可以预先知晓。有的人召来六阴神女，这种方法六十天才能成功，成功后就可以长期役使六阴神女了。有人祭祷并招来八史，八史是八卦的精华，也能用来预测还没有成形的事物。有人服食葛花、秋芒、麻勃，用一寸见方的刀圭一勺，服后恍惚，似要卧倒，听到人声说出不能决断的事，吉凶马上就能决定。有人用九寸以上的明镜自我映然，并有所存思，到七月七日就能看见神仙。神仙有男有女，有老有少，一旦显现，心中自然知道千里以外和将来出现的事情。明镜有的用一面；有的用两面，叫‘日月镜’；有的用‘四规镜’。所谓‘四规’，就是映照的时候，前后左右各放一面。用四规镜看见的神怪很多：有的眼睛竖立；有的乘龙驾虎。他们的帽子、衣服的色彩与世人不同，都画在仙经的图像里。如果想要修行这种道术，应该先默默诵读应招来现形的众神姓名、地位、大号，认识他们的衣服帽形。不这样的话，当他们猝然而至时，会忘了这些神。有人可能受惊吓，这就伤害人了。为此，一般应该处于幽静、淡泊、闲散的山林岩泉之中，外在的形体不经过眼睛，外面的声音不进入耳朵，这种道术才一定会成功。三童 九女及节寿君、九头蛇身的神，以及一百二十个仙官，虽然招来也不熟悉和看清。有的神责问着，有的神怒叱着，都不必回答。有的神拥有华丽的侍从，力士和披甲的士卒，乘坐着飞龙，驾驭着猛虎，箫声鼓声、喧喧交错。也不要抬起眼睛与他们说话，只须虔诚地思念着太上老君的真实形貌。只要太上老君的真实形貌一显现，就起身拜两次。老君的真形应该思念不忘：他姓李名聃，字伯阳。身长九尺，黄鸟嘴，高鼻长眉，

眉长五寸，耳长七寸，额头上有三条纹理上下相通，脚上有八卦。他用神龟作床，住的是金楼玉堂，白银作阶梯。用五色云彩作衣裳，戴着重叠的帽子，锋利的矛形宝剑佩着，跟着黄衣童子一百二十人，左边有十二条青龙，右边有二十六只白虎，前面有二十四只朱雀，后面有七十二对玄武，前面由十二只穷奇开道，后面有三十六只辟邪殿后，雷电在其上，明明亮亮。这些记载出自于仙经，能看见太上老君就能延长寿命，心中如同太阳月亮一样，没有什么事不知晓的了。”

【原文】

或问坚齿之道。抱朴子曰：“能养以华池[1]，浸以醴液[2]，清晨建齿三百过者[3]，永不摇动。其次则含地黄煎[4]，或含玄胆汤[5]，及蛇脂丸、矾石丸、九棘散[6]。则已动者更牢，有虫者即愈。又服灵飞散者，则可令既脱者更生也。”

或问聪耳之道。抱朴子曰：“能龙导、虎引、熊经、龟咽、燕飞、蛇屈、鸟伸[7]，天俯地仰[8]，令赤黄之景[9]，不去洞房[10]；猿据、兔惊，千二百至，则聪不损也。其既聋者，以玄龟薰之[11]；或以棘头、羊粪、桂毛、雀桂成裹塞之[12]；或以狼毒、冶葛，或以附子、葱涕[13]，合内耳中，或以蒸鲤鱼脑灌之[14]，皆愈也。”

或问明目之道。抱朴子曰：“能引三焦之升景[15]，召大火于南离[16]，洗之以明石[17]，熨之以阳光，及烧‘丙丁洞视符’，以酒和洗之，古人曾以夜书也。或以苦酒煮芜菁子令熟[18]，暴干，末服方寸匕，日三，尽一斗，能夜视有所见矣。或以犬胆煎、青羊、斑鸠、石决明、充蔚百华散[19]，或以鸡舌

香、黄连、乳汁煎注之[20]，诸有百疾之在目者皆愈，而更加精明倍常也。”

或曰登峻涉险，远行不极之道。抱朴子曰：“惟服食大药，则身轻力劲，劳而不疲矣。若初入山林，体未全实者，宜以云珠粉、百华醴、玄子汤洗脚[21]，及虎胆丸、朱明酒、天雄鹤脂丸、飞廉煎、秋芒、车前、泽泻散[22]，用之旬日，不但涉远不极，乃更令人行疾，可三倍于常也。若能乘跻者[23]，可以周流天下，不拘山河。凡乘跻道有三法：一曰龙跻、二曰虎跻、三曰鹿卢跻。或服符精思：若欲行千里，则以一时思之；若昼夜十二时思之，则可以一日一夕行万二千里。亦不能过此，过此当更思之，如前法。或用枣心木为飞车，以牛革结环剑以引其机[24]，或存念作五蛇六龙三牛交罡而乘之[25]，上升四十里，名曰太清[26]。太清之中，其气甚罡[27]，能胜人也[28]。师言鸢飞转高，则但直舒两翅，了不复扇摇之而自进者，渐乘罡气故也。龙初升阶云，其上行至四十里，则自行矣。此言出于仙人，而留传于世俗耳，实非凡人所知也。又乘跻须长斋，绝荤菜，断血食，一年之后，乃可乘此三跻耳。虽复服符，思五龙跻行最远，其余者不过千里也。其高下去留，皆自有法，勿得任意耳。若不奉其禁，则不可妄乘跻，有倾坠之祸也。”

或曰：“《老子篇中记》及《龟文经》，皆言药兵之后[29]，金木之年[30]，必有大疫，万人余一，敢问辟之道[31]。”抱朴子曰：“仙人入瘟疫秘禁法，思其身为五玉。五玉者，随四时之色：春色青、夏赤、四季月黄[32]，秋白，冬黑。又思冠金巾，

思心如炎火，大如斗，则无所畏也。又一法，思其发散以被身，一发端，辄有一大星缀之。又思作七星北斗，以魁覆其头，以罡指前。又思五脏之气，从两目出，周身如云雾，肝青气，肺白气，脾黄气，肾黑气，心赤气，五色纷错，则可与疫病者同床也。或禹步呼直日玉女[33]，或闭气思力士操千斤金锤，百二十人以自卫。或用射鬼丸、赤车使者丸、冠军丸、徐长卿散、玉函精粉、青牛道士薰身丸、崔文黄散、草玉酒、黄庭丸[34]、'皇符'、'老子领中符'、'赤须子桃花符'，皆有良效者也。"

【注释】

①华池：口，《黄庭内景经·肺之章第三十四》："二十六咽玉池里。"务成子注："口为玉池，亦曰华池。"

②醴液：内丹术术语，指口中津液。《黄庭内景经·口为章第三》务成子注："口中津液，……一名醴泉。"

③建：通"健"，这里指"叩"。

④地黄：中药名。《本草纲目》卷十六云："久服轻身不老。……治齿痛唾血"等。

⑤玄胆："石胆"的别名。《本草纲目》卷十云："主治走马牙疳"、"小儿齿疳"等。

⑥蛇脂丸、矾石丸、九棘散：皆散丸名。蛇脂：《本草纲目》卷四十三有"乌蛇膏"主治"耳聋"，疑指蛇脂。矾石：《本草纲目》卷十一云：主治"口齿眼目诸病"等。九棘：未详。《本草纲目》卷三十六有"白棘"，主治"补肾气，益精髓"等，疑即此物。

⑦龙导、虎引，……蛇屈、鸟伸：都是模仿鸟兽动作来达到健身目的的方法。《庄子·刻意篇》："熊经鸟伸，唯寿而已。"《后汉书·方术传》：华佗云："我有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟"等，都属这类运动。

⑧天俯地仰：疑当作"天仰地俯"即朝天仰身，向地俯身的体操运动。

⑨赤黄之景：未详。疑指赤髓和黄精（黄芽）的代名词，两种都是元神的代名词。《龙虎还丹诀颂》："黄精赤髓结为砂。"景：象。务成子注《黄庭内景经》云："景者，象也。外象喻即日月星辰云霞之象，内象喻即血肉筋骨藏府之象也。"

⑩洞房：内丹术术语。指明堂以下，丹田以上。《黄庭内景经·肝气章》务成子注："喉咙一名为重楼。重楼以下为明堂。明堂以下为洞房。"

⑪玄龟：当即"水龟"，又名"玄衣督邮"。《本草纲目》卷四十五云："版治血麻痹，……治劳倦，四肢无力"等。

⑫棘头、羊粪、桂毛、雀桂：皆药物名。棘头、桂毛、雀桂，皆未详。羊粪：《本草纲目》，卷五十云：主治"伤寒肢痛，时疾阴肿"等。

⑬狼毒、冶毒、附子、葱涕：皆药物名。狼毒：《本草纲目》卷十七引《抱朴子》云："合野葛纳耳中，治聋"等。冶葛：当作"野葛"。《本草纲目》卷十七云：主治"金疮乳痉"等。附子：《本草纲目》卷十七云："合葱涕，塞耳治聋。"葱涕：即葱汁。《本草纲目》卷二十六云："葱汁即葱涕"，主治"头痛耳聋"等。

⑭鲤鱼脑：《本草纲目》卷四十四云："主治暴聋"。

⑮引三焦之升景：未详。疑指将三焦之气引入上丹田。三焦：中医指食道、胃、肠等部分及其生理机能。升景：疑即"升观"，谓意守上丹田。《逍遥子导引诀》："升观鬓不斑。"

⑯召大火于南离：将荧惑星引到象征南方的心脏。大火，星名，即荧惑星。离，卦名，八卦之一，卦象为火，指南方，在内丹术中象征心脏。《金丹大成·金丹问答》："心为离。"

⑰明石：未详。疑即下文的"石决明"。《本草纲目》卷四十六"石决明"云，可治"明目磨障"等。

⑱苦酒，醋的别名。《本草纲目》卷二十五云：主治"散瘀血，治黄疸"等。芜菁子：《本草纲目》卷二十六云，主治"明目，疗黄疸"等。

⑲犬胆煎、青羊、斑鸠、石决明、充蔚百华散：犬胆，《本草纲目》卷五十云：主治"明目"等；青羊，《本草纲目》卷五十云："羊肝，青羖者良。"主治："目赤暗痛，热病后失明"等；斑鸠：鸟名，可入药；石决明，注见上；充蔚，《本草纲目》卷十五云：主治"明目益精"等。

⑳鸡舌香、黄莲、乳汁：鸡舌香，《本草纲目》卷三十四云：主治"风水毒肿"等；黄连，《本草纲目》卷十三云：主治"热气目痛，皆伤泪出，明目"等；乳汁，《本草纲目》卷五十二云："疗目赤痛多泪"等。

㉑云珠粉、百华醴、玄子汤：云珠即云母，《本草纲目》卷八云：主治“安五脏，益子精，明目，久服轻身延年”等。百华醴，当为用各种花酿成的酒。玄子汤，未详。

㉒虎胆丸、朱明酒、天雄鹤脂丸、飞廉煎、秋芒、车前、泽泻：虎胆，《本草纲目》卷五十一云：主治“小儿疳痢，神惊不安”等。朱明，未详；天雄，《本草纲目》卷十七云：主治“强筋骨，轻身健行”，“长阴气、强志，令人武勇，力作不倦”等；飞廉，又名“飞轻”。《本草纲目》卷十五云：主治“骨节热，胫重酸疼，久服令人身轻”等；车前，《本草纲目》卷十六云：“除湿痹，久服轻身耐老”等；泽泻，《本草纲目》卷十九云：“养五脏，益气力。….轻身，面生光，能行水上”等。

㉓乘跻：道教的轻身飞行术。

㉔牛革结环剑：用牛皮穿过柄环的剑。

㉕交罡：与罡星前后相交。

㉖太清：道教的最高境界之一，在太空中。

㉗罡(gāng 冈)：同“刚”。

㉘胜：堪，承受得住。

㉙药兵之后：当依宋浙本《抱朴子》作“大兵之后”。

㉚金木之年：未详，义当为金克木之年，金象征战火。金木之年，义近“战争的年月。”

㉛辟：古“避”字。

㉜四季月：一年中分为春、夏、秋、冬四时，每时三月。其第三个月为季月，四季之月为“四季月”。这里的四季月似指“长夏”，即夏历六月。

㉝禹步呼直日玉女：迈着禹步呼唤着值日的神女。

㉞射鬼丸、赤车使者丸、冠军丸、徐长卿散、玉函精粉、青年道士薰身丸、崔文黄散、草玉酒、黄庭丸：皆为道教药剂名。其中“冠军丸”即上文“荧火丸”；“徐长卿”为神仙名；“青牛道士”指老聃；“崔文”也为神仙名；“黄庭”为内丹术语，所指非一。

【译文】

有人打听使牙齿坚牢的方法。抱朴子说：“如果能用华池口来养身，再用醴泉唾液来滋润它。清早叩齿三百下，就永远不会动摇。

其次就口含地黄煎，或者口含玄胆汤，以及蛇脂丸、矾石丸、九棘散，就会使活动的更坚牢，有虫的马上痊愈。另外，服食‘灵飞散’的人，还可以使已经脱落的牙齿再生。”

有人打听使耳朵听力强的方法。抱朴子说：“如果能作龙导、虎引、熊经、龟咽、燕飞、蛇屈、鸟伸、天仰、地俯，并使得赤髓黄精的元气景象不离开丹田穴的洞房，以及猿据、兔惊，作上一千二百次，就会使听力不受损了，那已经聋了的人，用玄龟来薰烤。有的用棘头、羊粪、桂毛、雀桂裹成团堵塞进去；有的用狼毒、野葛；有的又用附子、葱汁，调和后放入耳朵中；有的用蒸熟的鲤鱼脑子灌进去，都能治愈耳聋。”

有人问起让眼睛明亮的方法。抱朴子说：“如果能吸引三焦之气到上丹田，召来荧惑星到南方离处，用明石来洗眼睛，用阳光来熨烤，以及焚烧‘丙丁洞视符’，用酒渗和着洗眼睛，古人曾凭此法在夜间写字。有人用醋液煮芜菁子，让它熟透后晒干，碾成粉末，服食一寸见方的勺子一勺，每天三次，吃尽一斗后，就能在夜晚看清该看的东西。有的用狗胆煎、青羊、斑鸠、石决明、充蔚百花散，有的用鸡舌香、黄连、乳汁煎注入眼睛。各类眼疾都能痊愈，而且更加明亮，胜过平常。”

有人问起攀登高山，涉历险境，出行到远方而不疲倦的方法。抱朴子说：“只有服食金丹大药，才能身体轻盈，力量强劲，辛劳但不疲倦。如果是初次深入山林，身体又还没有完全壮实的人，应该用云珠粉、百花醴、玄子汤洗脚，以及用虎胆丸、朱明酒、天雄鹤脂丸、飞廉煎、秋芒、车前、泽泻散，使用十天后，不但跋涉远方不会疲倦，还可以让人走得更快，可以比平常超过三倍。如果能够乘跻飞行的话，就可以周游天下，不被山河所拘绊。乘跻飞行法一共有三种：一种叫‘龙跻’，第二叫‘虎跻’，第三叫‘鹿卢跻’。有的服食仙符，殚精存思。如果想行走一千里，就用一个时辰来存思；如果用昼夜十二个时辰来存思，就可以凭此在一天一夜行走一万二千里路。

也不能超过此极限了，超过一万二千里就应该再存思，方法同前面的一样。有人用枣心木制作飞车，用牛皮穿结的宝剑来牵引那机关。有的存思成五只蛇六条龙三匹牛，与罡星相交结再乘坐。向上升四十里，名叫‘太清’。太清中气息刚劲，能经得起人。我的老师说过：鸢鸟飞得较高时，就只要直接舒展双翅，完全不再扇动摇摆却自己前进，这就是因为驾驭刚劲气体的缘故了。龙开始升登云彩，当它往上爬行至四十里，就自己飞行了。这话出自于仙人，而留传在世间的，确实不是平凡者所能知道的。还有，乘跻的人必须长期坚持斋戒，断绝荤菜，不吃有血动物作的食物，一年之内，才可以驾驭这三种跻。虽然服食符图的人，存思五龙跻飞行最远，其余的不过一千里罢了。那飞行高、低、离去、停留，都本有方法，不能随意的。如果不奉行那些禁忌，就不能胡乱乘跻，不然，有倾覆坠落的灾祸。”

有人说：“《老子篇中记》和《龟文经》，都说过大兵灾之后，以及战乱的岁月，一定有大瘟疫的流行，一万人才能幸存一个。冒昧地问问躲避的方法。”抱朴子说：“仙人进入瘟疫区域的秘法，是存思自己的身体变为五玉。五玉就是顺应着四季的颜色：春天为青色，夏天为红色，长夏之月为黄色，秋天为白色，冬天为黑色。又可以存思着自己戴上了金色的头巾，还想着自己的心如同炎热的火焰，大小如同斗，就无所畏惧了。另一种方法，是存思自己的头发披散，并覆盖了身体。每一根头发尖上都有一颗大星星结缀着。还可以存思与北斗七星并排，用魁星覆盖着斗部，用罡星指着前方。还可以玄想五脏的元气，从两只眼睛里溢出，环绕身体如同云雾一般：肝气青色；肺气白色；脾气黄色；肾部黑气；心脏红气。五色缤纷，就可以同得传染病的人同床而卧了。有人迈着禹步呼唤着值日的仙。有的闭气存思力士，手持一千斤重的金槌，用一百二十人来自我保卫。有人用‘射鬼丸’、‘赤车使者丸’、‘冠军丸’、‘徐长卿散’、‘玉函精粉’、‘青牛道士薰身丸’、‘崔文黄散’、‘草玉酒’、‘黄庭丸’、‘皇符’、‘老子领中符’、‘赤须子桃花符’等，都是有好效果的。”

卷十六　黄　　白

【题解】

本卷阐述有关炼黄金白银的事理。

第一段谈自己写这一卷的原因：世人不相信“黄白”之术，所以自己要布道；老师传授的知识，自己要宣扬。又谈了自己炼制金银不成的原因。

第二段谈炼金银的原理是物类之间相互能转化。又斥责俗人不懂这种转化的鄙陋。

第二段谈古今炼金银成功的范例。

第四段述炼金银的要点：要斋戒；要了解方书；要避入深山幽林等清洁之所等。

第五段引述自己与郑隐老师的对话。抱朴子问：老君为何不以金玉为贵呢？郑老师答：老君担心为政者重金而害民，一般人爱金而伤神。至于真人炼金不是为发财，而是为自己服食长寿，与老君轻金玉不矛盾。又问：为何不服用世间真金，却偏要去炼制假金呢？郑隐答：世间真金真银昂贵，道士买不起；另外，自己炼制的金银效用比自然的金银好；更何况人工制成的也不为假金银。

接着，抱朴子引经说明金银可以制作，以及炼制金银的药名是隐秘难识的。

最后，他介绍了炼金的各种方术。计有“作丹砂水法”、“金楼先生所从青林子受作黄金法”、“治作赤盐法”、“角里先生从稷丘子所授化黄金法”、“治作雄黄水法”、“小儿作黄金法”、“务成子法”等。

【原文】

抱朴子曰：“《神仙经·黄白之方》二十五卷，千有余首[①]。黄者，金也；白者，银也。古人秘重其道[②]，不欲指斥[③]，故隐之云尔。或题云‘庚辛’，庚辛亦金也[④]。然率多深微难知，其可解分明者少许尔。世人多疑此事为虚诞，与不信神仙者正同也。余昔从郑公受九丹及《金银液经》，因复求受《黄白中经》五卷。郑君言：曾与左君于庐江铜山中试作，皆成也，然而斋洁禁忌之勤苦，与金丹神仙药无异也。俗人多讥余好攻异端，谓予为趣欲强通天下之不可通者[⑤]。余亦何为然哉！余若欲以此辈事，骋辞章于来世，则余所著《外篇》及杂文二百余卷，足以寄意于后代，不复须此。且此《内篇》皆直语耳，无藻饰也。余又知论此曹事，世人莫不呼为迂阔不急，未若论俗间切近之理，可以合众心也。然余所以不能已于斯事，知其不入世人之听，而犹论著之者，诚见其效验，又所承授之师非妄言者。而余贫苦无财力，又遭多难之运[⑥]，有不已之无赖[⑦]，兼以道路梗塞。药物不可得，竟不遑合作之。余今告人言：我晓作金银，而躬自饥寒，何异自不能行，而卖治躄之药，求人信之，诚不可得。然理有不如意，亦不可以一概断也。所以勤勤缀之

于翰墨者，欲令将来好奇赏真之士，见余书而具论道之意耳。

“夫变化之术，何所不为？盖人身本见，而有隐之之法，鬼神本隐，而有见之之方。能为之者往往多焉。水火在天，而取之以诸燧[8]，铅性白也，而赤之以为丹；丹性赤也，而白之而为铅[9]。云雨霜雪，皆天地之气也，而以药作之，与真无异也[10]。至于飞走之属，蠕动之类，禀形造化，既有定矣。及其倏忽而易旧体，改更而为异物者，千端万品，不可胜论，人之为物，贵性最灵，而男女易形，为鹤为石，为虎为猿，为沙为鼋，又不少焉[11]。至于高山为渊，深谷为陵，此亦大物之变化。变化者，乃天地之自然，何为嫌金银之不可以异物作乎[12]！譬诸阳燧所得之火，方诸所得之水，与常水火岂有别哉！蛇之成龙，茅糁为膏[13]，亦与自生者无异也。然其根源之所缘由，皆自然之感致，非穷理尽性者，不能知其指归，非原始见终者，不能得其情状也。狭观近识，桎梏巢穴，揣渊妙于不测，推神化于虚诞，以周、孔不说，坟籍不载，一切谓为不然，不亦陋哉！又，俗人以刘向作金不成，便云天下果无此道，是见田家或遭水旱不收，便谓五谷不可播殖得也。

“成都内史吴大文[14]，博达多知，亦自说昔事道士李根[15]。见根煎铅锡，以少许药如大豆者投鼎中，以铁匙搅之，冷即成银。大文得其秘方，但欲自作，百日斋便为之，而留连在官，竟不能得，恒叹息言人间不足处也。又，桓君山言：汉黄门郎程伟[16]，好黄白术，娶妻得知方家女。伟常

从驾出而无时衣，甚忧。妻曰：'请致两端缣'，缣即无故而至前。伟按《枕中鸿宝》，作金不成。妻乃往视伟，伟方扇炭烧筒。筒中有水银。妻曰：'吾欲试相视一事[17]。'乃出其囊中药，少少投之，食顷发之，已成银。伟大惊曰：'道近在汝处，而不早告我，何也？'妻曰：'得之须有命者。'于是伟日夜说诱之，卖田宅以供美食衣服，犹不肯告伟。伟乃与伴谋挝笞伏之，妻辄知之。告伟言：'道必当传其人。得其人，道路相遇辄教之；如非其人，口是而心非者，虽寸断支解，而道犹不出也。'伟逼之不止，妻乃发狂，裸而走，以泥自涂，遂卒。近者前庐江太守华令思，高才达学，洽闻之士也，而事之不经者，多所不信。后有道士说黄白之方，乃试令作之，云以铁器销铅，以散药投中，即成银。又销此银，以他药投之，乃作黄金。又从此道士学彻视之方[18]，行之未百日，夜卧即便见天文及四邻了了，不觉复有屋舍篱障。又妾名瑶华者，已死。乃见形，与之言语如平生。又祭庙，闻庙神答其拜，床似动有声[19]。令思乃叹曰：'世间乃定无所不有。五经虽不载，不可便以意断也。'然不闻方伎者，卒闻此，亦焉能不惊怪邪？

"又黄白术亦如合神丹，皆须斋洁百日已上，又当得闲解方书[20]，意合者乃可为之，非浊秽之人，及不聪明人，希涉术数者所辨作也。其中或有须口诀者，皆宜师授。又宜入于深山之中，清洁之地，不欲令凡俗愚人知之。而刘向止宫中作之，使宫人供给其事，必非斋洁者，又不能断绝人事，使不来往也，如此，安可得成哉！桓谭《新论》曰[21]：

史子心见署为丞相史[22]，官架屋，发吏卒及官奴婢以给之，作金不成。丞相自以力不足，又白傅太后。太后不复利于金也[23]，闻金成可以作延年药，又甘心焉[24]，乃除之为郎[25]，舍之北宫中，使者待遇。宁有作此神方可于宫中，而令凡人杂错共为之者哉？俗间染缯练[26]，尚不欲使杂人见之，见之即坏，况黄白之变化乎！凡事无巨细，皆宜得要。若不得其法，妄作酒、酱、醋、羹、臛犹不成[27]，况大事乎！

【注释】

①首：条款。

②秘重：因重视而秘藏。

③指斥：这里表"指明"。

④庚辛：古人将天干与五行相配，得"甲乙"属"木"，"庚辛"属"金"等，故以庚辛代黄金。

⑤趣：好尚，与"欲"义近连用。

⑥多难之运：《抱朴子·外篇·自叙》云："年十有三，而慈父见背，夙失庭训，饥寒困瘁，躬执耕穑，承星履草，密勿畴袭。又累遭兵火，先人典籍荡尽，家隙之暇无所读。……常乏纸，每所写，反复有字，人少能读……。""多难之运"当即指此。

⑦无赖：无可依赖。

⑧诸燧：方诸、阳燧。参见本书《对俗》注。

⑨铅性白也，而赤之以为丹；丹性赤也，而白之而为铅：王明先生《抱朴子内篇校释》说："前一'白'字指铅能变做白色的胡粉而言，后一'白'字作漂白去色解释。'铅性白也'，是说铅经过化学变化可以变成铅白，即胡粉，也就是白色的碱性碳酸盐。铅白加热后经过化学变化，可以变成铅丹，即赤色的四氧化三铅，这就是所谓'赤之以为丹。'赤色的四氧化三铅再加热分解后，可以变成铅白，这叫做'丹性赤也，而白之以为铅。'"

⑩云雨霜雪，皆天地之气也，而以药作之，与真无异也：《后汉书·张楷

传》云:“(楷)性好道术,能作五里雾。”《三国志·魏书·西域传》云:“其国(悦般)有大术者,能作霖雨,狂风,大雪。”

⑪ 男女易形,……又不少焉:参见本书《论仙》中“男女易形”、“秦女为石”、“牛哀成虎”、“楚妪为鼋”等条注。

⑫嫌:怀疑。

⑬蛇之为龙,茅糁为膏:蛇为龙,其说甚多。如《异苑》云:“丹阳钟忠以元嘉冬月晨行,见有一蛇,长二尺许,文色似青琉璃,有双角,白如玉,感而畜之”等。又《史记·外戚世家》引言云:“蛇化为龙,不改其文。”茅糁:未详,疑为“仙茅”。《本草纲目》卷十二云:“其味甘,能养肉。”又云:“广西英州多仙茅,其羊食之,举体悉化为筋,不复有血肉。”或即“茅糁为膏”义。

⑭内史:官名,负责内务工作。

⑮李根:道教传说的神仙名。《神仙传》有传。

⑯黄门:官名。秦、汉设置,当时郎官给事于黄闼(宫门)之内者,称“黄门侍郎”或“黄门郎”。掌侍从皇帝、传达诏命等。南朝以后因掌管机要,备皇帝顾问,职位日显重要。

⑰相视:未详。疑为道教的法术之一。

⑱彻视:道教的透视法术。

⑲床:本指坐卧用器具,这里指放供品的几案。

⑳闲:通“娴”,熟悉。

㉑桓谭:汉沛国相人。字君山,官至议郎,因反对谶讳触怒汉光武帝,出为六安郡丞。《新论》,桓谭的著作,共二十九卷,记当世言事,后佚。

㉒署:委任。

㉓利:认为……有利。

㉔甘心:指动心,醉心。

㉕郎:在宫庭中任役的官吏。

㉖缯练:缯,丝织品的总称。练,白练。

㉗羹、臛:均指肉菜制成的,有浓汁的食物。区别在:有菜曰羹,无菜曰臛。

【译文】

抱朴子说:“《神仙经·黄白之方》共二十五卷,一千多个条目。

‘黄’指的是金子，‘白’指的是银子。古人重视并秘藏这种方法，不想指明，所以隐翳了名称罢了。有的题写篇名叫‘庚辛’，庚辛也指金。然而大多深奥微妙，难以知晓，那可以了解清楚的只有很少。世上很多怀疑此事为虚假荒诞的人，和不相信神仙者正好相同。我过去跟随郑先生接受了九转仙丹和《金银液经》，于是又请求传受《黄白中经》五卷。郑先生说：他曾经和左元放先生到庐江铜山中试制，都成功了。然而斋戒洁身、禁忌的辛勤劳苦，和炼制金丹神仙大药没有区别。世间很多人讥讽我喜欢攻击异端邪说，认为我热衷于强力解释那些天下不能弄懂的东西。我又何苦要这样呢！我如果想学这班人的举动，对后世人炫耀辞彩，那么，我所写的《抱朴子外篇》和杂文二百多卷，也足以用来寄托寓意，不再需要这本书了。而且这本《内篇》，都是直率的语辞，并没有文彩修饰。我也知道谈论这些，世人没有谁不认为是迂远辽阔，不必在意的事，以为不如讨论世俗间切近的道理，可以迎合众人的心意。但我之所以不能中止它，知道这虽然不入世人之耳，却仍然讨论著作的原因，是因为我的确看见了它的效用，而且所承接传授的老师并不是胡说的人。只是因为我贫苦没有财力，又遭遇多灾多难的命运，有无穷无可依恃的难处，再加上道路梗阻，药物不能求得，所以始终没闲暇去调合制作。我现在告诉别人说：我懂得制作金银，自身却饥寒交迫，这与自己不能行走，却卖着治疗跛瘸药有什么不同呢？要求别人相信，的确是不可能的。但是，既便事理有不如人意处，也不能就一概而论。所以才勤勤恳恳地用笔墨记述下来，想让将来喜欢奇术，欣赏真道的士人，看见我的书就完全掌握道术的意旨罢了。

“至于说到那变化的道术，又有什么不能做到的呢？大致说来，人的身形本来显现，但却有隐去它的方法；鬼神本来是隐形的，但却有使它现身的手段。能够做到这一点的人往往很多。水和火是天生的，但却能用方诸，阳燧取得。铅的本性是白色的，但却能使它大红成为丹。丹的天性是红的，但却也能使它雪白成为铅。云、雨、

霜、雪，都是天地之间的气息，但用药物来制作，却和真的没有区别。至于飞禽走兽之属，蠕动爬行之类，禀执形体于大自然，已经有一定之形了。至于它们突然间就变易旧的形体，或更改为其他物类，千般万种，不能说尽。人作为生物有高贵的天性，最是天地的精华，但是男人女人却可以改变形体，还可以变为仙鹤，变为石头，变为老虎，变为猿猴，变为沙土，变为鼋鳖，仍又不少。至于高山变为渊潭，深谷变为山陵，这也是大事物的变化。变化乃是天地间自然的规律，为什么要怀疑金银不能用其他东西制作呢？譬如阳燧所求得的火，方诸所获得的水，与平常的水火，有什么区别呢？老蛇变成蛟龙，茅糁化为油膏，也同自然生成的没有什么区别。但那根本的缘由，也都是自然规律所导致的，如果不是穷尽事理的人，就不可能懂得其中深意；如果不是溯源追终的人，就不可能懂得它们的性情状态。见识狭窄浅近，受小巢穴所拘束，揣摩精深微妙，认为不可测度，推算神秘幻化，认为虚妄荒诞。周公、孔子没说过的，《三坟》典籍没有记载的，统统都认为不真实，这岂不是太鄙陋了吗？还有，世俗间人认为刘向炼黄金没成功，就断言天下一定没有这种方法，这好比看见有的农家遭到水灾旱灾而没有收成，就认为五谷不能靠播种繁衍而得一样。

"成都内史吴大文这人博学通达，懂得很多，自己也曾谈到：过去侍奉道士李根，看见他煎煮铅锡，用大豆般的少量药物投入鼎中，用铁匙搅拌，冷了就凝成银子。吴大文得到其间秘方，只想自己制作，用一百天斋戒后就制作，但在官场上留连，所以最终也没有学成。他一直叹息说人间不值得居处。还有，桓君山说过：汉代黄门郎程伟喜好炼黄金白银的法术，娶了妻子，得到懂得大道的方家的闺秀。程伟曾经要随皇帝出行却没有时装，很担忧。妻子说：'请让我招来两匹缣帛。'缣帛就无缘无故地到了面前。程伟按照《枕中鸿宝》，制作金子不成。妻子去探看他，见他正扇炭烧筒子，筒子中有水银。妻子说：'我想试试"相视"这种方术'。就掏出口袋里的药，

稍微投入一点。吃完饭后打开一看，已经变成了银子。程伟大吃一惊，说：‘道术近在眼前，你却不早点告诉我，为什么呢?’妻子道：‘获得这种道术必须要有一定的命运呀!’于是程伟白天夜晚地劝说和引诱她说出来，卖掉田地房屋，提供给她美好的食物和衣裳服饰，但她还是不肯告诉程伟。程伟就纠合同伴，准备痛打她，让她屈服，但妻子总是预先知道，并告诉他说：‘道术一定得传授给适当的人。如果找到合适的人，既便是半道上相逢认识的，也应该传授给他；如果不适当，口是心非的人，虽然自己被一寸寸地肢解割碎，这道术仍然不能说出来。’程伟不停地逼迫她，妻子终于发疯了，裸体逃跑，用稀泥涂抹自己的身体，最终死去。最近，前任庐江太守华令思，才华高超，学识通达，是个博闻强记的士人，凡是事情没经过的，往往不轻信。后来听说有个道士谈起炼制黄金、白银的方子，就试着让他制作。说是用铁器销熔铅，再拿药物投入其中，就成为银子；再熔炼这种银子，用其他药物投进去，就制作成黄金。他还跟着这位道士学习透视的方术，施行后不到一百天，夜间躺卧就能看清天象和四邻的情况，清清楚楚，不感到还有房屋篱笆等屏障。还有，他的小妾名叫‘瑶华’的已经死去，还让她显现身形，同她交谈如同生前一样。还有，他祭礼宗庙，听到宗庙之神回应他的祭拜，那供床似乎摇动且发出声响。华令思才叹息道：‘世间毕竟无奇不有，《五经》虽然不记载，也不能就凭着主观意见来评判啊!’当然那些没听到过方术的人，猝然听到这些，又怎能不惊奇呢?

“还有，炼制黄金白银的方术也如同合制神仙丹药，都必须斋戒洁身一百天以上，还应该熟炼地理解道术之书，意趣相投的人才能配制黄金白银。并不是污秽恶浊的人，以及不聪明的人，或者很少涉足道术的人所能操办制作的。其中有的需要口诀，都应由老师传授。还应该进入深山里或清洁的处所，不应该让凡夫俗子和愚昧无知的人知道了。而刘向只在宫室内制作，让宫中的人供给所需事物，那一定不会是斋戒洁身的人，又不能断绝人情琐事，不能让他

们不与自己来往，这样，怎么能成功呢？桓谭的《新论》说：史子心被任命作丞相史，由官方架设房屋，派官吏、士兵和官家奴婢供给所需，但制作黄金却没成功。丞相自认为神力不够，又禀告了傅太后。太后并非贪图黄金的利益，只是听说黄金炼成可以用来作延年益寿的药物，才醉心于此，就授予他作为郎官，让他居住在北宫里，有使唤的人侍奉他。难道有在宫庭中制作这种仙方，又让凡人错杂地共同制作的吗？世间染织白色的丝织品，尚且不想让旁杂人看见，看见了就染不好，何况黄金白银的变化呢！大凡事情无论大小，都应该得到要旨，如果不得其要，只是胡乱地制作酒、酱、醋、羹、臛，尚且制不成，何况大事呢！

【原文】

“余曾咨于郑君曰：‘老君云：“不贵难得之货”。[1]而至治之世，皆投金于山[2]，捐玉于谷，不审古人何用金银为贵而遗其方也？’郑君答余曰：‘老君所云，谓夫披沙剖石，倾山漉渊，不远万里，不虑压溺，以求珍玩，以妨民时，不知止足，以饰无用。及欲为道，志求长生者，复兼商贾，不敦信让，浮深越险，干没逐利[3]，不吝躯命，不修寡欲者耳。至于真人作金，自欲饵服之致神仙，不以致富也。故经曰：“金可作也，世可度也。”银亦可饵服，但不及金耳。’余难曰：‘何不饵世间金银而化作之？作之则非真，非真则诈伪也。’郑君答余曰：‘世间金银皆善，然道士率皆贫，故谚云：“无有肥仙人富道士也。”师徒或十人或五人，亦安得金银以供之乎？又不能远行采取，故宜作也。又化作之金，乃是诸药之精，胜于自然者也。仙经云：“丹精生金。”此是

以丹作金之说也。故山中有丹砂，其下多有金。且夫作金成则为真物，中表如一，百炼不减。故其方曰："可以为钉[4]，"明其坚劲也。此则得夫自然之道也，故其能之，何谓诈乎？诈者谓以曾青涂铁，铁赤色如铜；以鸡子白化银，银黄如金，而皆外变而内不化也。'夫芝菌者，自然而生，而仙经有以五石五木种芝。芝生，取而服之，亦与自然芝无异，俱令人长生，此亦作金之类也。雉化为蜃，雀化为蛤[5]，与自然者正同。故仙经曰：'流珠九转，父不语子[6]；化为黄白，自然相使。'又曰：'朱砂为金，服之升仙者，上士也；茹芝导引，咽气长生者，中士也；餐食草木，千岁以还者，下士也。'又曰：'金银可自作，自然之性也。长生，可学得者也。'《玉牒记》云：'天下悠悠，皆可长生也；患于犹豫，故不成耳。凝水银为金，可中钉也。'《铜柱经》曰：'丹沙可为金，河车可作银[7]。立则可成，成则为真。子得其道，可以仙身。'《黄山子》曰；'天地有金，我能作之。二黄一赤[8]，立成不疑'。《龟甲文》曰：'我命在我不在天，还丹成金亿万年。'古人岂欺我哉？但患知此道者多贫，而药或至贱而生远方，非乱世所得也。若戎盐、卤咸皆贱物[9]，清平时了不直钱，今时不限价直而买之无也。羌里石胆[10]，千万求一斤亦不可得。徒知其方，而与不知者正同，可为长叹者也。有其法者，则或饥寒无以合之，而富贵者复不知其法也。就令知之，亦无一信者。假令颇信之，亦已自多金银[11]，岂肯费见财以市其药物[12]，恐有弃系逐飞之悔[13]，故莫肯为也。又计买药之价，以成所得之物，尤有大利，而更当斋戒辛

苦，故莫克为也。且夫不得明师口诀，诚不可轻作也。夫医家之药，浅露之甚，而其常用效方，便复秘之。故方有用后宫游女[14]，僻侧之胶[15]，封君泥丸[16]，木鬼子[17]，金商芝[18]，飞君根[19]，伏龙肝[20]，白马汗[21]，浮云滓[22]，龙子丹衣[23]，夜光骨[24]，百花醴[25]，冬邹斋之属[26]，皆近物耳，而不得口诀，犹不可知，况于黄白之术乎？今能为之者，非徒以其价贵而秘之矣，此道一成，则可以长生。长生之道，道之至也，故古人重之也。凡方书所名药物，又或与常药物同而实非者。如'河上姹女'[27]，非妇人也；'陵阳子明'[28]，非男子也；'禹余粮'[29]，非米也；'尧浆'[30]，非木也。而俗人见方用龙胆[31]、虎掌[32]、鸡头[33]、鸭蹠[34]、马蹄[35]、犬血[36]、鼠尾[37]、牛膝[38]、皆谓之血气之物也；见用缺盆[39]、覆盆[40]、釜鬲[41]、大戟[42]、鬼箭[43]、天钩[44]，则谓之铁瓦之器也；见用胡王使者[45]，倚姑、新妇[46]，野丈人[47]，守田公[48]，戴文浴[49]，徐长卿[50]，则谓人之姓名也。近易之草，或有不知，玄秘之方，孰能悉解？刘向作金不成，无可怪之也。及得其要，则复不烦圣贤大才而后作也，凡人可为耳。刘向岂顽人哉[51]？直坐不得口诀耳[52]。今将载其约而效之者，以贻将来之同志焉。当先取武都雄黄[53]，丹色如鸡冠，而光明无夹石者，多少任意，不可令减五斤也。捣之如粉，以牛胆和之，煮之令燥。以赤土釜容一斗者，先以戎盐、石胆末荐釜中，[54]令厚三分。乃内雄黄末[55]，令厚五分。复加戎盐于上，如此，相似至尽。又加碎炭火如枣核者，令厚二寸。以蚓蝼土及戎盐为泥[56]。泥釜外，以一釜覆之，皆泥令厚三寸，勿泄。阴干一月，乃以马粪火煴之三日

三夜，寒，发出，鼓下其铜，铜流如冶铜铁也。乃令铸此铜以为筒，筒成以盛丹砂水。又以马屎火煴之，三十日发炉，鼓之得其金，即以为筒，又以盛丹砂水。又以马通火煴三十日[57]，发取捣治之，取其二分，生丹砂一分，并汞。汞者，水银也。立凝成黄金矣。光明美色，可中钉也。"

【注释】

①不贵难得之货：语出《老子》六十四章。

②投金于山：《庄子·天地篇》："藏金于山，藏珠于渊。"

③干没：儌幸取利。《汉书·张汤传》："（汤）始为小吏，干没。"注引如淳云："得利为干，失利为没。"

④钉：炼成的黄金饼块。《说文·金部》："钉，炼饼黄金。"

⑤雉化为蜃，雀化为蛤：参见本书《论仙》注。

⑥流珠：指汞。《抱一函三秘诀·无数物理体用论》："汞者，水银也。亦名姹女，亦名流珠。"

⑦河车：当即"紫河车"，或指人胎盘，或指"蚤休"（一种草药）。《本草纲目》卷十七云：蚤休"外丹家采制三黄砂汞"。这里的河车当指蚤休。

⑧二黄一赤：根据下文，当指雄黄，戎盐和丹砂。

⑨戎盐、卤咸：参见本书《金丹》注。又，"卤咸"又名"卤盐"。

⑩羌里石胆：石胆，石质药物。《本草纲目》卷十云："石胆生秦州羌道山谷大石间，或羌里句青山。"当即羌里石胆。

⑪已："以"的古字，因为。

⑫见：古"现"字。

⑬弃系逐飞：抛弃已到手的鸟，却去追逐飞禽。

⑭后宫游女：萤火虫，见《石药尔雅》。

⑮僻侧之胶：桃胶，见《石药尔雅》。

⑯封君泥丸：未详，《本草纲目》卷五十二有"耳垢"，又名"泥丸脂"。未知是否"封君泥丸"。

⑰木鬼子：当指"槐子"，参见本书《杂应》注。

⑱金商芝：参见本书《杂应》注。

⑲飞君根：未详。

⑳伏龙肝：又名“灶心土”。陶弘景云：“此灶中对釜月下黄土也，以灶有神，故号为伏龙肝。”见《本草纲目》卷七。

㉑白马汗：覆盆子的别名为“白马汁”。疑“汗”为“汁”之误。

㉒浮云滓：云母别名，见《石药尔雅》。

㉓龙子丹衣：当为“龙子单衣”，蛇蜕或虾蟆皮。

㉔夜光骨：蜡烛残余的别名。《本草纲目》卷六云：蜡烬主治“疔肿”等。

㉕百花醴：蜜的别名，见《石药尔雅》。

㉖冬邹斋：未详。

㉗河上姹女：汞的别名。《周易参同契》云：“河上姹女，见火则飞。”

㉘陵阳子明：水银的别名。《石药尔雅》云：“水银一名子明，一名阳明子。”

㉙禹余粮：中药名，既为一种矿物药名，又是一种草药名。参见《本草纲目》卷十、卷十六、卷二十三。

㉚尧浆：未详。菖蒲一名尧韭，传说尧时天降精于庭为韭，故名。疑“尧浆”即菖蒲汁。

㉛龙胆：中药名，叶似龙葵而味苦如胆，故名，参见《本草纲目》卷十三。

㉜虎掌：中草药，又名“日华”。参见《本草纲目》卷十七。

㉝鸡头：中草药名，又名“水流黄”。参见《本草纲目》卷三十三。

㉞鸭蹠：中草药名，又名“碧竹子”。参见《本草纲目》卷十六。

㉟马蹄：中草药名，又名“马蹄草”，参见《本草纲目》卷十九。另，杜衡亦名“马蹄”，参见《本草纲目》卷十三。

㊱犬血：未详。

㊲鼠尾：中草药名。《本草纲目》卷十三有“鼠尾芩”，卷十六有“鼠尾草”两类，均以“鼠尾”命名。

㊳牛膝：中草药名，又名“山苋菜”等。参见《本草纲目》卷十六。

㊴缺盆：即“覆盆”，中草药名，参见《本草纲目》卷十八。

㊵覆盆：同上注。

㊶鬲(lì利)，古代的一种炊具。釜鬲：未详。

㊷大戟：中草药名，参见《本草纳目》卷十七。

㊸鬼箭：中草药名，参见《本草纲目》卷三十六。

㊹天钩：未详。

㊺胡王使者：中草药名，一名“白头翁”。参见《本草纲目》卷十二。又，独活亦名“胡王使者”，参见《本草纲目》卷十三。

㊻倚姑、新妇：未详。

㊼野丈人：即“白头翁”。参见上注“胡王使者”。

㊽守田公：半夏名“守田”，参见《本草纲目》卷十七。又，狼尾草，茵草也都叫“守田”，参见《本草纲目》卷二十三。

㊾戴文浴：中草药名，参见《本草纲目拾遗》卷四。

㊿徐长卿：中草药名，参见《本草纲目》卷十三。

(51)顽人：愚钝之人。

(52)直：只。坐：因为。

(53)武都雄黄：《本草纲目》卷九云：“雄黄生武都山谷，敦煌山之阳。”

(54)荐：垫。

(55)内：放入。

(56)蚓蝼土：即蚯蚓泥，有消炎功能，参见《本草纲目》卷七。

(57)马通：当即上文“马粪”、“马屎”。

【译文】

“我曾经向郑先生咨询：‘太上老君说：“不要把难以获得的财物看得很重。’而最太平的世道，将黄金投入深山，把美玉抛进幽谷。不知古人为什么要认为金银贵重而且要遗留它的配方呢？’郑先生回答我说：‘太上老君的意思，是指那种分开沙砾，剖开石头，推倒山峦，淘净深渊，不以万里为远，不忧虑山压水溺，去追求珍宝玩物，从而妨害百姓的时间，又不知中止满足，去修饰无用东西的君主；以及想追求道术，又立志追求长生不死的人，却兼经营商业，不在信义谦让上敦厚，浮游深水，攀越险阻，徼幸地追求利益，不惜躯命，不修养清心寡欲的人罢了。至于真人制作金子，是自己想服食它而达到神仙，并不是凭着他带来财富。所以，仙经说：‘金子可以炼制，人世可以超度。银子也可以服食，只是赶不上黄金罢了。’

我责难道：‘为什么不服食世间现成的金银，却要去熔炼制作呢？制作后就不是真实的，不真实就欺诈虚伪了。’郑先生回答我：‘世上的金子银子都很好，但道士一般都贫穷。所以谚语说：“没有肥胖的仙人和富有的道士。”老师与门徒或许十来人，或许五个人，又怎么能用金银来供给他们呢？又不能远远地外出采取，所以应该炼制黄金。还有，熔化制作的黄金，乃是各种药物的精华，比自然形成的要强。仙经说：“丹砂的精华产生黄金。”这是说用丹砂来制作金子。所以山中有丹砂，那下面往往有黄金。而且制作黄金成功就成为真的物质，内外如一，百炼也不会减损，所以那种仙方说：“可以作成块饼。”说明它的坚硬刚劲。这就是得自天然的道术。所以能够熔炼出来，怎么能说是欺诈呢？欺诈指的是用曾青涂抹铁器，铁的红色像铜；或者用鸡蛋白涂染银子，白银就如同黄金。这都是外部变化而内部不变的。’灵芝是自然生成的，但仙经有用五种石料和五种木质种植灵芝的。灵芝生成后，取来服食，也同天然灵芝没有区别，都能使人长生不老，这也与人工制作黄金同类。还有，野鸡化为大蚌，鸟雀变成蛤子，也都与天然的完全相同。所以仙经说：‘丹汞九次熔炼的方法，父子间不相传；炼制黄金白银的道术，是大自然使然。’又说：‘朱砂化为黄金，服食后升天成仙的，是上等的道士；服食灵芝进行导引，吞咽元气追求长生的，是中等的道士；服用草木之药，活一千年以内的，是下等的道士。’又说：‘金子银子可以自己制作，这是自然之道；长生不死法术，可以学习而得到。’《玉牒记》说：‘天底下的悠悠万物，都可以不死长生，只怕是犹豫不决，所以修炼不成。凝结水银成为黄金，可以制成块饼。’《铜柱经》说：‘丹砂可以制黄金，河车可以作白银。立刻就能获成功，成功之后物成真。您若要得此法术，可使自己成仙人。’《黄山子》说：‘天地间黄金，我都能制成，两黄加一红，即刻成功不须疑。’《龟甲文》说：‘我的生命取决于我，不靠着天，九转还丹变黄金，可以延寿亿万年。’古人难道会欺骗我们吗？只是担心懂得这种道术的人大都贫穷，而药物或

许虽很不值钱但出产在远方，不是动乱世道所能求得。如像戎盐、卤盐都是便宜的药物，清和太平时完全不值钱，但现在不限价地提高也买不到。羌里石胆，千万钱去购求一斤也得不到。只知道这种药方无处寻，便和不知道的完全一样，这是可以为之长叹不已的啊！拥有炼制金银方术的人，却因为饥寒交迫而没有什么用来配制；富贵的人又不懂得法术，即令懂得，也没有一个相信的；假如有比较相信的，又认为自己拥有很多黄金白银，哪里肯费弃现成的财物去买那些药物，担心像放弃已擒获系牢的鸟儿，却去追逐天上的飞禽一样会后悔，所以不肯这样干。还有人计算买药的价钱，和炼成的所得金银相比，尤其有大利益，但还必须斋戒，辛酸苦楚，所以不能去实施。而且如果得不到明达的老师亲口相传，的确就不能轻易制作。说到医生的药物，浅显直露得太厉害，而道家常用而有效的方剂，就密保匿藏。所以方剂有用‘后宫游女’、‘僻侧之胶’、‘封君泥丸’、‘木鬼子’、‘金商芝’、‘飞君根’、‘伏龙肝’、‘白马汗’、‘浮云滓’、‘龙子丹衣’、‘夜光骨’、‘百花醴’、‘冬邹斋’之类，都是些身边的药物，但如果得不到口诀，尚且不能知晓，何况对于黄金白银的方术呢！现在能够炼制的人，不只是因为它们的价值高就秘而不宣，还因为这种道术一但成功，就可以长生不死，而长生的道术，乃是道术的最高追求，所以古人很重视它。但凡方术书所记载的药物，还有的与日常生活中的名称相近而实质不同：如如‘河上姹女’，并不指妇女；‘陵阳子明’，并不指男人；‘禹余粮’，并不是稻米；‘尧浆’，并不是水浆。但世人看见药方用龙胆、虎掌、鸡头、鸭蹠、马蹄、犬血、鼠尾、牛膝，就认为都是含血气的生物；看见用缺盆、覆盆、釜鬲、大戟、鬼箭、天钩，就认为是铁器瓦器之类；看见用胡王使者、倚姑、新妇、野丈人、守田公、戴文浴、徐长卿，就认为是人的姓名。浅近易辨的草药，有些还不知晓，那么玄妙隐秘的方术，又有谁能全部了解呢？刘向制作黄金不成功，也无可奇怪了。如果谁都能学得要旨，那就不必麻烦圣贤和有大才能的人来制作，一般

的人都可以制作了。刘向难道是愚钝的人吗？只是因为他没学到口诀罢了。现在准备记载那简约而奏效的，以此赠送给将来志同道合的人。应当先拿武都出产的雄黄，红色像鸡冠而光亮明洁，没有夹石的，多少随意，不能让它少于五斤，捣碎得如同粉末，用牛胆渗和，煮后让它们干燥。再用红土作的，能容纳一升的釜锅，先拿戎盐，石胆粉末放入锅中，让它有三分厚；才放入雄黄粉，让它有五分厚；再加戎盐在上面。像这样层层地加上去，直至用完。再加上碎炭火像枣核大小的，让它有两寸厚。拿蚯蚓泥土和戎盐制成泥，涂抹锅釜外面，用另一锅釜覆盖着，都涂上泥，厚三寸，不要泄漏。阴干一个月，才用马粪火烘烤三天三夜；冷却后，开炉取出，鼓风后炼成的铜，那铜的流状如同熔化的铜铁；于是熔铸这种铜制成筒；筒制成后用来盛放丹砂水；又用马屎火来烘烤三十天，打开炉子，鼓冶釜锅得到金属；再用它来制成筒，又用来盛放丹砂水；再用马粪火烘烤三十天，开炉取出。鼓风后得到药物，取来两份；用生的丹砂一份渗合汞。汞就是水银。马上就凝成黄金了。这黄金光彩明亮，色泽美观，可以制成块饼状。”

【原文】

作丹砂水法

治丹砂一斤，内生竹筒中，加石胆消石各二两[①]，覆荐上下，[②]，闭塞筒口，以漆骨丸封之[③]，须干，以内醇苦酒中[④]，埋之地中，深三尺，三十日成水，色赤味苦也。

金楼先生所从青林子受作黄金法[⑤]

先锻锡，方广六寸，厚一寸二分，以赤盐和灰汁[⑥]，令如泥，以涂锡上，令通厚一分，累置于赤土釜中。率锡十斤，用赤盐四斤，合封固其际，以马通火煴之三十日，发火

视之，锡中悉如灰状，中有累累如豆者[7]，即黄金也。合治内土瓯中，以炭鼓之[8]，十炼之并成也。率十斤锡，得金二十两。唯长沙、桂阳、豫章、南海土釜可用耳[9]。彼乡土之人，作土釜以炊食，自多也。

治作赤盐法

用寒盐一斤[10]，又作寒水石一斤[11]，又作寒羽涅一斤[12]，又作白矾一斤，合内铁器中，以炭火火之，皆消而色赤，乃出之可用也。

角里先生从稷丘子所授化黄金法[13]

先以矾水石二分，内铁器中，加炭火令沸，乃内汞，多少自在[14]，搅令相得，六七沸，注地上成白银。乃取丹砂水、曾青水各一分，雄黄水二分，于鬲中加微火上令沸，数搅之，令相得，复加炭火上令沸，以此白银内其中，多少自在，可六七沸，注地上凝，则成上色紫磨金也。

治作雄黄水法

治雄黄内生竹筒中一斤，辄加消石二两，覆荐上下，封以漆骨丸，内醇大醋中，埋之深三尺，二十日即化为水也。作曾青水方，及矾石水同法，但各异筒中耳。

小儿作黄金法

作大铁筒成，中一尺二寸，高一尺二寸。作小铁筒成，中六寸，莹磨之[15]。赤石脂一斤[16]，消石一斤，云母一斤，代赭一斤[17]，流黄半斤[18]，空青四两[19]，凝水石一斤[20]，皆合捣细筛，以醯和，涂之小筒中，厚二分。汞一斤，丹砂半斤，良非半斤[21]。取良非法，用铅十斤内铁釜中，居炉上露灼之，

铅销，内汞三两，早出者以铁匙抄取之，名曰“良非”也。搅令相得，以汞不见为候，置小筒中，云母覆其上，铁盖镇之。取大筒居炉上，销铅注大筒中，没小筒中，去上半寸，取销铅为候，猛火炊之三日三夜，成，名曰“紫粉”。取铅十斤于铁器中销之，二十日上下，更内铜器中，须铅销，内紫粉七方寸匕，搅之，即成黄金也。欲作白银者，取汞置铁器中，内紫粉三寸已上，火令相得，注水中，即成银也。

务成子法

作铁筒长九寸，径五寸，捣雄黄三斤，蚓蝼壤等分，作合以为泥，涂裹使径三寸，匮口四寸[22]，加丹砂水二合，覆马通火上，令极干，内铜筒中，塞以铜合盖坚，以黄沙筑上，覆以蚓壤重泥上，无令泄，置炉炭中，令有三寸炭，筒口赤，可，寒发之。雄黄皆入著铜筒，复出入如前法。三斤雄黄精，皆下入著筒中，下提取与黄沙等分，合作以为炉，炉大小自在也。欲用之，置炉于炭火中，炉赤，内水银，银动则内铅其中，黄从傍起交中央，注之于地，即成金。凡作一千五百斤，炉力即尽矣。此金取牡荆、赤黍酒渍之百日[23]，即柔可和也。如小豆，服一丸，日三服，尽一斤，三虫伏尸[24]，百病皆去，盲者视，聋者闻，老者即还年如三十时，入火不灼，百邪众毒，冷风暑湿，不能侵人；尽三斤，则步行水上，山川百神，皆来侍卫，寿与天地相毕。以抒血朱草煮一丸[25]，以拭目背，即见鬼及地中物，能夜书，以白羊血涂一丸，投水中，鱼龙立出，可以取也；以青羊血丹鸡血涂一丸[26]，悬都门上[27]，一里不疫；以涂牛羊六畜额上，皆不疫

病，虎豹不犯也；以虎胆蛇肪涂一丸，从月建上以掷敌人之军㉘，军即便无故自乱，相伤杀而走矣；以牛血涂一丸以投井中，井中即沸；以投流水，流水则逆流百步；以白犬血涂一丸，投社庙舍中，其鬼神即见，可以役使；以兔血涂一丸，置六阴之地㉙，行厨玉女立至，可供六七十人也；以鲤鱼胆涂一丸，持入水，水为之开一丈，可得气息水中以行，冒雨衣不沾也；以紫苋煮一丸，含咽其汁，可百日不饥；以慈石煮一丸㉚，内髻中，以击贼，白刃流矢不中之。有射之者，矢皆自向也；以六丁六壬上土并一丸以蔽人中㉛，则隐形；含一丸，北向以喷火，火则灭；以庚辛日申酉时，向西地以一丸掷树，树木即日便枯；又以一丸，禹步掷虎狼蛇蝮，皆即死；研一丸以书石即入石，书金即入金，书木入木，所书皆彻其肌理，削治不可去也。卒死未经宿，以月建上水下一丸，令入咽喉，并含水喷死人面，即活。以狐血鹤血涂一丸，内爪中，以指万物，随口变化，即山行木徙，人皆见之，然而实不动也。凡作黄白，皆立太乙、玄女、老子坐醮祭，如作九丹法，常烧五香㉜，香不绝。又金成，先以三斤投深水中，一斤投市中，然后方得恣其意用之耳。

【注释】

①消石：石药名。《本草纲目》卷十一云："除邪气，炼之如膏，久服轻身"等。

②覆荐：等于说"覆盖"。荐：垫。

③漆骨丸：未详。《本草纲目》卷十六有"漆姑草"，李时珍引《玄方》云："蚯蚓气呵者，捣烂入黄丹盒之"。疑"漆骨丸"为"漆姑草"所制之丸。

④醇苦酒：醋。即下文所说"醇大醋"。

⑤金楼先生、青林子：皆为道教得道之士，事迹不详。

⑥赤盐：见下文“作赤盐法”。又，戎盐也叫“赤盐”。《本草纲目》卷十一云：“赤戎盐出西戎，……于火中烧汁红赤，凝定色转益者，即真也，亦名绛盐。”

⑦累累：多的样子。

⑧鼓：鼓风治炼。

⑨长沙、桂阳、豫章、南海：均古郡名。长沙、桂阳，治所均在今湖南省内。豫章：治所在今江西南昌。南海：治所在今广东番禺。

⑩寒盐：当即卤盐。卤盐又名“寒石”，参见《本草纲目》卷十一。

⑪寒水石：凝水石名“寒水石”，见《本草纲目》卷十一；又，石膏亦名“寒水石”，见《本草纲目》卷九。

⑫寒羽涅：未详。《本草纲目》卷四十八有“寒号鸟”，其粪名“五灵脂”，可入药，不知是否“寒羽涅”。

⑬甪(lù 禄)，又写作“甪”，西汉初“商山四皓”之一，名叫“甪里”。稷丘：稷丘子，传为甪里先生的教师。

⑭自在：任意。

⑮莹磨：琢磨，莹亦为“磨”义。

⑯赤石脂：参见本书《金丹》注。

⑰代赭：又名“代赭石”。《本草纲目》卷十云：“杀精物恶鬼，腹中毒邪气”等等。

⑱流黄：即“硫黄”。《本草纲目》卷十一云：“能化金银铜铁奇物”等。

⑲空青：又名“杨梅青”。《本草纲目》卷十云：“养精神，益肝气，久服轻身延年”等。

⑳凝水石：见上“寒水石”条。

㉑良非：铅汞的混合物，见下文。

㉒匮：柜子，这里指铁筒。

㉓赤黍：黍的一种。《本草纲目》卷二十三云：“赤黍曰虋(mén 门)”。

㉔三虫伏尸：人体内的寄生虫都死去。三虫：指人体内的寄生虫。

㉕杼血朱草：杼血，未详，疑为“樗鸡”，因“杼血”又名“樗血”，而樗鸡为樗树上的红色小虫，又名“红娘子”。《本草纲目》卷四十云“古方辟温，杀鬼丸中用之”等。朱草：未详。

㉖丹鸡；红色雄鸡。《本草纲目》卷四十八云：“丹雄鸡得离火阳明之象

……故辟恶者宜之。”

㉗都门:京城城门。

㉘月建上:农历每月所置之辰时,如正月建寅,二月建卯等。古术数家将有时间的天盘与地盘、人盘等相配,即得相应方位。上:这里指方位。

㉙六阴:当即六丁神,丁神属阴。六阴之地:当指六丁神所临方位。

㉚慈石:即磁石,可入药。参见《本草纲目》卷十。

㉛六丁、六壬上土:与六丁、六壬相配之处。

㉜五香:五种香料。又,中药木香亦名“五香”。《本草纲目》卷十四云:“主治邪气,辟毒疫温鬼”等。

【译文】

制作丹砂水的方法

研治丹砂一斤,放在竹筒子里,加入石胆、消石各二两,覆盖住上下,堵塞筒口,用漆骨丸封住。等到干燥以后,放在醇醋里,埋在地底下,深度三尺,三十天后化成水,颜色变红,味道变苦。

金楼先生跟青林先生学习的制作黄金的方法

先锻炼锡,方形宽度为六寸,厚度为一寸二分,用赤盐渗和灰汁,搅拌如同稀泥,用来涂抹锡上。使锡全体厚一分,累积着放在土锅里。一般十斤锡,参用四斤赤盐,调合后牢固地封住锅边,用马粪火烘烤三十天,拨开火看去,锡里完全如同灰的样子,中间有很多像豆粒的东西,那就是黄金了。混合研治后放入土盆里,用炭鼓风冶炼,十次炼制后都能成功。一般用十斤锡,可以获得黄金二十两。只有长沙、桂阳、豫章、南海的土锅才能使用。那些地方的老百姓,制作土锅来煮食物,自然地增长了寿命。

制作赤盐的方法

用寒盐一斤,又研制寒水石一斤,又研制寒羽涅一斤,再研制白矾一斤,混合着放入铁器中,用炭火烤烘,都消溶而颜色变红,才取出来,可供使用。

角里先生跟从稷丘先生所接受熔化黄金的方法

先用矾水石两分放入到铁器中，加入炭火，使它沸腾，再放入汞，剂量的多少任意，搅拌后使它们相调合，六七次沸腾后，倾倒在地下，凝成白银；再拿丹砂水曾青水各一份，雄黄水两分，倒入鬲中，放在小火上煮沸，多次地搅拌，让它们相混合，又放在炭火上让它沸腾，用铸成的白银放在中间。剂量的多少任意，待六七次沸腾后，倾注在地上，凝结后就成为上等的紫磨金了。

制作雄黄水方法

研治雄黄，放入生竹筒中，一斤就加入消石二两，覆盖住上下，用漆骨丸封着，放入醇醋之中，埋藏深度为三尺，二十天后就熔化为水了。作曾青水的方法，以及制作矾石水的方法与此相同，只是各自放入不同的筒中罢了。

小孩制作黄金方法

制成大铁筒，直径为一尺二寸，高度为一尺二寸。再制成小铁筒，直径六寸，琢磨细。用赤石脂一斤，消石一斤，云母一斤，代赭石一斤，硫黄半斤，空青四两，凝水石一斤，都混合捣细，筛过，以醋调和，涂在小筒中，厚度为两分。放入一斤汞，半斤丹砂，良非半斤。制取良非的方法是：用十斤铅放入铁锅里，放在炉子上暴露着烧烤。铅溶化后，放入三两汞，最先取出的要用铁匙子酌，酌出的叫“良非”。搅拌让它们相混合，以汞已经看不见了作为标准，放进小筒里，云母覆盖在上面，用铁盖压住，拿大筒来放在火炉上。溶解铅注入大筒中，淹没到小筒里，离顶有半寸，以铅销熔作为标准，用大火烧煮三天三夜，成功后就叫“紫粉”。再拿十斤铅放在铁器里销溶，二十天左右，又放在铜器里，等到铅销溶后，放入一寸见方的勺子七勺紫粉，搅拌后就形成了黄金。想要制作白银的，拿汞放入铁器里，放入紫粉三寸以上，火候要适宜。倒入水中，就成了白银。

务成子的方法

制作铁筒长九寸，直径五寸，捣碎雄黄三斤，蚯蚓壤相同的分量，配合为泥。涂抹筒内使直径为三寸，筒口为四寸，加入丹砂水两

合，放在马粪火上，让它干透，放入铜筒里，以铜塞堵紧，又用黄沙敷在上面，再用蚯蚓泥重新涂抹在上面，不要让它泄漏，放在火炉炭中。要有三寸厚炭，等筒口烧红才可以，冷却后打开。雄黄都进入附著在铜筒里，重新取出和放入像前面那样。等到三斤雄黄精都下来附著在筒子上，接着要提取同等份量的黄沙，调合制作为炉子。炉子大小可随意，想要使用时，放置在炭火里，等炉子变红，放入水银。水银动荡就放入铅，见黄色从旁边出现并在中央交汇时，倾倒在地上，就形成了黄金。一共制作一千五百斤后，炉子的药力就用完了。这种黄金用牡荆、赤黍酒渍泡一百天，就柔软得可以制作了。服食一粒像小豆般大小的，每天三次，吃完一斤，各种寄生虫都死去，各种疾病都痊愈；瞎子能看见，聋子能听清；老年人返回到青年，如像三十岁时；进入烈火不会被烧伤；各种邪气；众多毒蛊，寒冷、厉风、暑热、湿气，都不能侵犯。吃完三斤，就能在水面上步行，而山川众神，都来护卫，寿命和天地相始终了。如果用樗血朱草煮一粒，用来揩试眼角，就能看见鬼和地下的物类，还能在夜晚书写。如果用白羊血涂抹一粒，放在水里，鱼龙马上出现，可以借此机会捕取。如果用青羊血、丹鸡血涂抹一粒，悬挂在京都大门上，一里之内不会出现病疫。用它来涂抹在牛羊六畜的额头上，都不会生病，虎豹也不敢侵犯它们。如果用老虎胆和蛇的脂肪涂抹一粒，在月建的方位用它投掷敌人的军队，那军队马上会无缘无故地自我混乱，自相残杀而逃走。如果用牛血涂抹一粒，拿来投入井中，水井里马上沸腾；用来投入流动的水，流水就会倒流一百步。如果用白狗血涂抹一粒，投入到社神庙宇中，那里的鬼神马上看见，就可以使唤了。如果用兔血涂抹一粒，放置在六阴的地方，管行厨的仙女马上到来，可以供奉六七十人。如果用鲤鱼胆涂抹一粒，拿着跳入水中，水因此而避开一丈，可得以呼吸并在水中行走，淋着雨衣裳也不会沾湿。如果用紫苋煮一粒，含着咽下汁水，可以一百天不饿。如果用磁石煮一粒，放了发髻中，凭此与敌人打仗，刀刃和流矢不

能击中；如果有射此人的，箭都会向自己的方向射去。如果用六丁、六壬方位的泥土合制一粒，用来躲避在人们中间，就能隐翳身形，口含一粒，向着北面喷吐火，火就能熄灭；在庚辛那天的申酉时辰，向着西方用一粒投掷树木，树木当天就能枯萎，又拿一粒，用禹步投掷虎狼蝮蛇，它们都马上会死；如果研制一粒，用来书写石头就深入石头，书写金属就深入金属，书写树木就深入树木，所写的都穿透到内部的纹理中，削也削不去。如果是仓猝间死去不过夜的，用月建方向的水送下一粒，让它进入死者咽喉，再含着水喷吐在死人脸上，马上就活转来。如果用狐狸血和仙鹤血涂抹一粒，放在指甲中，用来指万物，随着口令而改变它们，马上山能移走，树木迁徙，别人都能看见，但是实际上却没有移动。凡是制作黄金白银，都设立太乙、玄女、老子的神座祭祀，如同制作九转仙丹的方法那样。还要经常烧着五香，香烟不断。还有，当黄金制成，先要用三斤投入深水里，一斤投在市场上，然后才能肆意使用。

卷十七　登　　涉

【题解】

这一卷谈登山涉水方术的方方面面。

开头论述登涉术的意义，禁忌、防备鬼魅的工具、镜子等。

第二段介绍入山的日期。

第三段引古经说明选择入山日期的重要性。

第四段谈自己学习、研究奇门遁甲术的经历，以及奇门遁甲术。

第五段用“五行说”解释宝日、义日、制日等。

第六段写进入名山的日期、法术及咒语。

第七段写山精的形象、名称及躲避的方法。

第八段写各类精怪的形象、名称、躲避方法。

第九段谈隐居山泽，躲避毒蛇的方法。

第十段谈山谷间避毒气的方法。

第十一段谈山居不怕寒冷之术。

第十二段谈涉江渡海避蛟龙的方术。

第十三段说避山川庙堂百鬼的方法。

第十四、十五、十六段介绍各种入山符。

第十七段谈步行水上，久居水中的方法。

第十八段谈山林中避开虎狼的方法。

【原文】

或问登山之道。抱朴子曰："凡为道合药，及避乱隐居者，莫不入山。然不知入山法者，多遇祸害。故谚有之曰：'太华之下，白骨狼藉。'皆谓偏知一事，不能博备，虽有求生之志，而反强死也[①]。山无大小，皆有神灵，山大则神大，山小即神小也。入山而无术，必有患害。或被疾病及伤刺，及惊怖不安；或见光影，或闻异声；或令大木不风而自摧折，岩石无故而自堕落，打击煞人；或令人迷惑狂走，堕落坑谷；或令人遭虎狼毒虫犯人，不可轻入山也。当以三月九月，此是山开月[②]，又当择其月中吉日佳时。若事久不得徐徐须此月者[③]，但可选日时耳。凡人入山，皆当先斋洁七日，不经污秽，带升山符，出门作周身三五法[④]。又，五岳有受殃之岁，如九州之地，更有衰盛，受飞符煞气[⑤]，则其地君长不可作也。按《周公城名录》，天下分野[⑥]，灾之所及，可避不可禳，居宅亦然，山岳皆尔也。又大忌不可以甲乙、寅卯之岁[⑦]，正月、二月入东岳[⑧]；不以丙丁、巳午之岁，四月五月入南岳；不以庚辛、申酉之岁，七月八月入西岳，不以戊巳之岁，四季之月入中岳；不以壬癸、亥子之岁，十月、十一月入北岳。不须入太华、霍山、恒山、太山、嵩高山[⑨]，乃忌此岁，其岳之方面，皆同禁也。又万物之老者，其精悉能假托人形，以眩惑人目而常试人，唯不能于镜中易

其真形耳。是以古之入山道士,皆以明镜径九寸以上,悬于背后,则老魅不敢近人。或有来试人者,则当顾视镜中。其是仙人及山中好神者,顾镜中故如人形;若是鸟兽邪魅,则其形貌皆见镜中矣。又老魅若来,其去必却行,行可转镜对之,其后而视之。若是老魅者,必无踵也;其有踵者,则山神也。昔张盖蹹及偶高成二人[10],并精思于蜀云台山石室中,忽有一人著黄练单衣葛巾,往到其前曰:'劳乎道士,乃辛苦幽隐。'于是二人顾视镜中,乃是鹿也。因问之曰:'汝是山中老鹿,何敢诈为人形?'言未绝,而来人即成鹿而走去。林虑山下有一亭,其中有鬼,每有宿者,或死或病,常夜有数十人,衣色或黄或白或黑,或男或女。后郅伯夷者过之宿[11],明灯烛而坐诵经,夜半有十余人来,与伯夷对坐,自共樗蒲博戏[12],伯夷密以镜照之,乃是群犬也。伯夷乃执烛起,佯误以烛烬爇其衣[13],乃作焦毛气。伯夷怀小刀,因捉一人而刺之,初作人叫,死而成犬。余犬悉走,于是遂绝。乃镜之力也。上士入山,持《三皇内文》及《五岳真形图》,所在召山神,乃按鬼录,召州社及山卿、宅尉问之[14],则木石之怪,山川之精,不敢来试人。其次即立'七十二精镇符',以制百邪之章,及朱官印、包元十二印[15]、封所住之四方,亦百邪不敢近之也。其次执八威之节,佩'老子玉策',则山神可使,岂敢为害乎?余闻郑君之言如此,实复不能具知其事也。余师常告门人曰:'夫人求道,如忧家之贫,如愁位之卑者,岂有不得耶?但患志之不笃,务近忘远,闻之则悦,偃偃前席[16],未久,则忽然若遗,毫厘之益未

固，而丘山之损不已，亦安得穷至言之微妙，成罔极之峻崇乎？’”

抱朴子曰：“入山之大忌：正月午，二月亥，三月申，四月戌，五月未，六月卯，七月甲子，八月申子，九月寅，十月辰未，十一月己丑，十二月寅[17]。入山良日：甲子、甲寅、乙亥、乙巳、乙卯、丙戌、丙午、丙辰、已上日大吉。”抱朴子曰：“按《九天秘记》及《太乙遁甲》云[18]：入山大月忌[19]：三日、十一日、十五日、十八日、二十四日、二十六日，三十日。小月忌：一日、五日、十三日、十六日、二十六日、二十八日。以此日入山，必为山神所试。又所求不得，所作不成。不但道士，凡人以此日入山，皆凶害，与虎狼毒虫相遇也。”

抱朴子曰：“天地之情状，阴阳之吉凶，茫茫乎其亦难详也，吾亦不必谓之有，又亦不敢保其无也。然黄帝、太公皆所信仗；近代达者严君平、司马迁皆所据用[20]；而经传有治历明时刚柔之日[21]；古言曰：‘吉日惟戊[22]’；有自来矣。王者立太史之官，封拜置立[23]，有事宗庙，郊祀天地，皆择良辰；而近才庸夫，自许脱俗，举动所为，耻拣善日，不亦戆愚哉[24]！每伺今入山，不得其良时日交，下有其验，不可轻入也。按《玉钤经》云：欲入名山，不可不知遁甲之秘术，而不为人委曲说其事也。而《灵宝经》云[25]：入山当以保日及义日，若专日者大吉，以制日、伐日必死[26]，又不一一道之也。

【注释】

①强:通“僵”。《广韵。漾韵》:“强,尸劲硬也。”

②山开月:道教认为可以入山的月份。

③久:据上下文,当为“急”字。

④周身三五法:未详。当即本篇下文所云“当须口传”的三五禁法。

⑤飞符煞气:飞符,疑指因战争而飞速调兵的符节。煞气:即杀气。

⑥分野:古人将天上十二星辰的位置与地上州国的位置相配,就天文言叫“分星”,就地上说称“分野”。

⑦以:于,下几例“以”同此。

⑧东岳:五岳之一,指泰山。其余四岳为:中岳嵩山,西岳华山,南岳衡山,北岳恒山。本书以“霍山”代“衡山”。《尔雅》邢昺疏以为经籍中霍山即指衡山。又,古人以天干、地支与方位相配,得下表:

方位	东	南	西	北	中
天干	甲乙	丙丁	庚辛	壬癸	戊己
地支	寅卯辰	巳午未	申酉戌	亥子丑	辰戌丑未

故云:“不可以甲乙,寅卯之岁,正月二月入东岳”等。

⑨须“这里同“只”“仅仅”。

⑩张盖蹹(xǐ 洗)、偶高成:古道士名。《太平广记,卷四百四十三》引《抱朴子》本章作“昔张盍蹋、宁成二人并出家于蜀云台山石室中”。

⑪郅伯夷:东汉人。《风俗通义·怪神篇》亦载此事。

⑫樗蒲博戏:樗蒲,古代博戏的一种。汉马融《樗蒲赋》:“昔有玄通先生,游于京都,道德既备,好此樗蒲。”

⑬爇(urò 弱):焚烧。

⑭州社、山卿、宅尉:州土地神,山神、房宅神。社:土地神。卿、尉:都是古官职名。

⑮包元十二印:未详。本书《遐览》有’包元符”和“包元经”。道教认为印章具有法力,参见本篇下文。

⑯偃偃:未详,当为曲膝弓背,恭谦的样子。曲膝前席:曲膝弓背地移坐而前,洗耳恭听。

⑰入山之大忌……十二月寅:据清人孙星衍校勘,本段中“四月戌”,当作

“四月丑”;“五月未”当作“五月戌”;“七月甲子”“当作“七月子”;“八月申子”当作“八月巳”;“十月辰未”当作“十月未”;“十一月己丑”当作“十一月辰”;“十二月寅”当作“十二月酉”。

⑱遁甲:古代方术之一,用十干的乙、丙、丁为“三奇”,以戊己庚辛壬癸为“六仪”。三奇、六仪分置九宫,而以甲统之,视其加临吉凶,以为超避,所以称“遁甲”,《后汉书·方术传序》注云:“遁甲,推六甲之阴而隐遁也。”

⑲大月:古称三十日的月为大月;二十九日的为小月。

⑳严君平:汉蜀郡人,名遵。曾为杨雄的老师。

㉑治历明时、刚柔之日:《易经·革卦·象辞》云:“君了以治历明时(君子作研治历法来明了时辰);”《礼记·曲礼上》云:“外事以刚日、内事以柔日”,孔颖达疏云:“奇日为刚,偶日为柔。”

㉒吉日惟戊:语出《诗经·小雅·吉日》,义为:吉祥之日子为戊日。

㉓封拜置立:当指封禅、拜祖、置祭、立祠等宗教活动。

㉔戆(zhuàng 壮):愚笨。

㉕灵宝经:道教经典文,据此经文,当为张陵撰《灵宝五符序》。

㉖保日、义日、专日、制日、伐日:依五行生克以定吉凶。《淮南子·天文篇》:“水生木,木生火,火生土,土生金,金生水。子母生曰义,母生子曰保,子母相得曰专,母胜子曰制、子胜母曰伐。”《太上灵宝五符序卷下》云:“保者,支干上生下之日,甲午、乙巳是也;义者,支干下生上之日,壬申;癸酉日是也;制日,支干上克下之日,戊子己亥是也;伐日,干支下克上之日,甲申,乙酉日是也。”

【译文】

有人询问攀登山岭的道术。抱朴子说:“但凡学习道术、配制药物,以及躲避战乱而隐居的人,没有不进入深山的。但如果不懂得进入深山方术的人,往往会遇到祸害。所以,谚语里有这么句话:‘太华山下,白骨错杂。’这都是说只知道一件事,还不算广博完备;虽然有追求长生的志向,却反倒会僵死。山无论大小,都有神灵,山大神就大,山小神就小,所以,如果进山没有道术,就一定有祸患。有的遭受疾病,或者被刺伤,或者惊恐不安。有的看见光亮阴影,有

的听到奇异的声音；有的山神让大树无风而自己折断，岩石无故却自己坠落，打死人；有的使人迷惑颠狂乱跑，从而落入深坑山谷里；有的使人遭遇虎狼，以及让毒蛇侵犯人。所以，不能轻易入山。入山应当在三月和九月，这时是山门大开的月份。还应当选择那些月份中吉祥的时辰。如果有急事不能慢慢地等到这两个月，就只能选择其他吉日良辰了。但凡人们进入深山，都应该先斋戒洁身七天，不受污秽，佩带'升山符'出门，运用'周身三五法'。还有，五岳有遭受祸殃的年岁，就像九州的土地，交替着有盛有衰，传受着急飞的符节和杀气，这块地盘的君主长官就不能当。依照《周公城名录》，天下的分野，灾难所达之处，只能躲避却不能禳除。分野如此，人的住宅也如此，山岳也都像这样。还有大禁忌，是不能在甲乙、寅卯的年岁里，于正月二月进入东岳；不能在丙丁、巳午的年岁里，于四月五月进入南岳；不能在庚辛、申酉的年岁，七月八月里进入西岳；不能在戊巳的年岁，四季月里进入中岳；不能在壬癸、亥子的年岁，十月、十一月里进入北岳。不止是进入太华山、霍山、恒山、太山、嵩高山才禁忌这些年岁，那山岳中同一方向的，禁忌也是相同的。还有，万物中年纪大的，它们的精灵都能假托人的身形来迷惑人的眼睛，而且经常考验人，只是不能在镜子中改变它们的真形罢了。所以古代深入山林的道士，都拿直径九寸以上的明镜悬挂在背后，老妖魅就不敢接近人了。如果有鬼怪来考验人，就应该返看镜子里。如若是仙人或山中的好神，回视镜子里仍然像人形；如果是鸟兽邪恶的鬼魅，它们原来的形貌都会显现在镜子中，还有，老妖魅如果来了，它离去时一定倒着行走。它走时可以回转镜子对着它，从后面来看它。如果真是老妖魅，就一定没有脚后跟，那有脚后跟的，就是山神了。过去张盖蹹和偶高成二人都在蜀郡云台山石室中精修苦炼，突然，有一个人穿着黄色精洗布的单衣，戴着葛巾，来到他们跟前说：'道士们劳苦了，竟然如此艰辛地隐名幽居！'这时，两人返视镜中，发现竟然是只野鹿。就问道：'你是山中的老鹿，怎么敢假扮成人的

形状呢！'话还没说完，来的人就变成鹿逃走了。林虑山下有一个亭子，其中有鬼，每每有住宿的人，要么死亡，要么生病。经常在夜里出现几十人，衣服的颜色有的黄、有的白、有的黑；有的男；有的女，后来郅伯夷经过那里，住了一宿。点亮灯烛后坐下读经书，半夜里有十几个人来与郅伯夷对坐，他们自己一起樗蒲博戏。郅伯夷偷偷地用镜子来映照，竟然是一群狗，郅伯夷就端着灯烛站起来，假装失手，将烛烧燃他们的衣服，发出毛发烧焦的气味。郅伯夷怀揣着小刀，顺势抓住其中一个就刺过去。开始还发出人的叫声，死了后就变成了狗。其余的狗都逃跑了，从此鬼怪断绝。这就是明镜的作用。高明的道士进入深山，手持《三皇内文》和《五岳真形图》。随地召唤山神，还依照鬼的名谱，召来州郡的社神和山神、屋神询问。这样，树木怪石的妖精，山川的鬼怪，都不敢来考验人了。那次一等的道士就书写立起七十二精怪的镇压符，用来镇住各种鬼怪的彰显，还用朱红官印、包元十二印，封盖所居住的四方，各种邪怪也不敢近身。再下一等的道士就手持'八威节符、'佩带着《老子玉策》，山神就可以使唤了，哪里还敢为害呢？我所听到郑先生口述的就是这些，实在不能说完全懂得了这些事。我的老师经常告诫门生说：'谈到人们追求道术，如果像担心家中贫穷，像忧愁地位低下那样，又哪里有学不到的呢？只担心人们志向不坚定，致力于近的目标却忘记了远大的。听见道术就很高兴地膝行向前，洗耳恭听，但过不了多久，却忽略得好像丢失了一般。这样，一丝一毫的收益还不巩固，但山丘般的损伤却无休无止，又怎能穷尽最高道旨的细微精妙，成就无边无际的崇高事业呢？'"

抱朴子说："进山的大忌讳，是正月的午日，二月的亥日，三月的申日，四月的丑日，五月的戌日，六月的卯日，七月的子日，八月的巳日，九月的寅日，十月的未日，十一月的辰日和十二月的酉日。而进山的吉日是甲子、甲寅、乙亥、乙巳、乙卯、丙戌、丙午、丙辰，以上几天大吉大利。"抱朴子又说："依照《九天秘记》和《太乙遁甲》所

说：进山大月的忌日是第三日，十一日、十五日、十八日、二十四日、二十六日、三十日；小月的忌日是第一日、五日、十三日、十六日，二十六日、二十八日，在这些天进山，一定会被山神捉弄。还会使所追求的得不到，所制作的不成功。不光是道士，平凡百姓在这天进山，都会遭遇凶险祸害，与虎狼毒虫相遇。”

抱朴子说：“天地的情态形状，阴阳的吉利凶险，茫茫然难以详知，我也不必说它们一定有，也不敢保证它们一定无。但是，古代的黄帝、姜太公都相信依恃；近代的严君平、司马迁都依据沿用；而经传中又有‘治历明时’、‘刚日’、‘柔日’之说；有句古话说是‘吉日惟戊’等等。这说明选择吉日良辰是古已有之的了。古帝王设立太史这个官，用来封禅、拜祖、置祭、立祠等，侍奉着宗庙，在郊外祭祀天地，都选择最佳时辰；而才华浅近的凡夫俗子，自诩为超世脱俗，一举一动，所作所为，认为挑择好日子是耻辱，难道不是很愚笨的吗？每当在今日伺探着进山，如果求不到吉日良辰的交会，而且地下有征验，就不能轻易入山。依照《玉钤经》的说法，想要进入名山，不能不懂得奇门遁甲的方术，但却没有对人详尽地说明这些事。而《灵宝经》说：进山应当在‘保日’和‘义日’，如果是‘专日’就最吉利，在‘制日’、‘伐日’就一定会死，但也不能一一地说清。

【原文】

“余少有入山之志，由此乃行学遁甲书，乃有六十余卷，事不可卒精，故抄集其要，以为《囊中立成》，然不中以笔传。今论其较略，想好事者欲入山行，当访索知之者，亦终不乏于世也 。《遁甲中经》曰：‘欲求道，以天内日、天内时①；劾鬼魅，施符书，以天禽日、天禽时入名山②；欲令百邪虎狼毒虫盗贼，不敢近人者，出天藏，入地户。凡六癸为

天藏，六已为地户也。’又曰：‘避乱世，绝迹于名山，令无忧患者，以上元丁卯日[3]，名曰：“阴德之时”，一名“天心”，可以隐沦，所谓“白日陆沉，日月无光，人鬼不能见也”’。又曰：‘求仙道入名山者，以六癸之日，六癸之时，一名“天公日”，必得度世也’。又曰：‘往山林中，当以左手取青龙上草，折半置逢星下，历明堂入太阴中，禹步而行[4]。三咒曰：“诺皋、太阴将军，独开曾孙王甲，勿开外人[5]，使人见甲者，以为束薪；不见甲者，以为非人。”则折所持之草置地上，左手取土以傅鼻人中[6]，右手持草自蔽，左手著前，禹步而行，到六癸下，闭气而住，人鬼不能见也。凡六甲为青龙[7]，六乙为逢星，六丙为明堂，六丁为阴中也。☵☲比成“既济”卦[8]，初一初二迹不任九迹数[9]，然相因仍一步七尺。’又云：‘一尺合二丈一尺[10]，顾视九迹。’又，禹步法：正立，右足在前，左足在后，次复前右足[11]，是左足从右足并，是一步也；次复前右足，次前左足，以右足从左足并，是二步也；次复前右足[12]，以左足从右足并，是三步也。如此，禹步之道毕矣。凡作天下百术，皆宜知禹步，不独此事也。”

抱朴子曰：“《灵宝经》曰：所谓宝日者[13]，谓支干上生下之日也，若用甲午、乙巳之日是也：甲者，木也；午者，火也；乙亦木也，巳亦火也；火生于木故也。又谓义日者，支干下生上之日也，若壬申、癸酉之日是也：壬者，木也；申者，金也；癸者，水也；酉者，金也；水生于金故也。所谓制日者，支干上克下之日也。若戊子、己亥之日是也：戊者，

土也；子者，水也；已亦土也，亥亦水也。五行之义，土克水也。所谓伐日者，支干下克上之日，若甲申、乙酉之日是也：甲者，木也；申者，金也；乙亦木也，酉亦金也，金克木故也。他皆仿此。引而长之，皆可知之也。”

抱朴子曰：“入名山，以甲子开除日[14]，以五色缯各五寸，悬大石上，所求必得。又曰：入山宜知六甲秘祝。祝曰：‘临兵斗者，皆阵列前行’。凡九字，常当密祝之，无所不辟。要道不烦，此之谓也。”

抱朴子曰：“山中山精之形，如小儿而独足，走向后，喜来犯人。人入山，若夜闻人音声大语，其名曰‘蚑’，知而呼之，即不敢犯人也。一名‘热内’，亦可兼呼之。又有山精，如鼓赤色，亦一足，其名曰‘晖’。又或如人，长九尺，衣裘戴笠，名曰‘金累’。或如龙而五色赤角，名曰‘飞飞’，见之皆以名呼之，即不敢为害也。”

抱朴子曰：“山中有大树，有能语者，非树能语也，其精名曰‘云阳’，呼之则吉。山中夜见火光者，皆久枯木所作，勿怪也，山中夜见胡人者，铜铁之精。见秦者[16]，百岁木之精。勿怪之，并不能为害，山水之间见吏人者，名曰‘四徼’，呼之名即吉。山中见大索著冠帻者，名曰‘升卿’，呼之即吉。山中见吏，若但闻声不见形，呼人不止，以白石掷之则息矣；一法，以苇为矛以刺之即吉。山中见鬼来唤人，求食不止者，以白茅投之即死也。山中鬼常迷惑使失道径者，以苇杖投之即死也。山中寅日，有自称‘虞吏’者，虎也[17]；称‘当路君’者，狼也；称‘令长’者，老狸也。卯日称

‘丈人’者，兔也；称‘东王父’者，麋也；称‘西王母’者，鹿也。辰日称‘雨师’者，龙也；称‘河伯’者，鱼也；称‘无肠公子’者，蟹也。巳日称‘寡人’者，社中蛇也；称‘时君’者，龟也。午日称‘三公’者，马也；称‘仙人’者，老树也。未日称‘主人’者，羊也；称‘吏’者，獐也。申日称‘人君’者，猴也；称‘九卿’者，猿也。酉日称‘将军’者，老鸡也；称‘捕贼’者，雉也。戌日称人姓字者，犬也；称‘成阳公’者，狐也。亥日称‘神君’者，猪也；称‘妇人’者，金玉也。子日称‘社君’者，鼠也；称‘神人’者，伏翼也。丑日称‘书生’者，牛也。但知其物名，则不能为害也。

【注释】

①天内日，天内时：奇门遁甲术语。此法有“天盘星图”，分列天蓬、天芮、天冲、天辅、天禽、天心、天柱、天任、天英九星。以此与天盘、地盘等相参互来推测吉凶。“天内”即天芮星。天芮主大凶。

②天禽日、天禽时：参见上注。天禽主上吉。

③上元：古术数家将二十四节气的每一气分为三元。其中子、午、卯、酉为上元；寅、申、巳、亥为中元；辰、戌、丑、未为下元。

④青龙、逢星、明堂、阴中、禹步：并见下文。

⑤诺皋，太阴将军，独开曾孙王甲：咒语。诺皋，呼召鬼神之词。旧传人死招魂，登而呼曰“皋”，下有人代魂应声曰“诺”，故称“诺皋”。太阴将军为所呼神灵名。曾孙王甲当为呼者自称。

⑥人中：人体穴位，在人鼻与上唇中间。

⑦六甲：指干支中以甲为首的六个组合，即甲子、甲戌、甲申、甲午、甲辰、甲寅。六乙、六丙、六丁也都分别为以“乙”、“丙”、“丁”为首的组合。

⑧ ☵☲比成“既济”卦：依《易》说：☵为坎，为水；☲为离，为火。两卦排比，象征水火相济，各得其宜，故称“既济”。

⑨初一初二迹不任九迹数：《易》六十四卦，每一卦画都有六行，每行为一

爻。汉代人编《易传》时，根据每一爻的位置、性质，称其中“一”为“九”、“——”为“六”；第一爻为“初”。这句所说不似“既济”卦情，似与下述“禹步”相关。禹步一共为九小步。

⑩一尺合二丈一尺：疑当为“一共合二丈一尺”因下文禹步一组三步，每步七尺，则为二丈一尺。

⑪次复前右足：依孙星衍说，当为“次复前左足，次前右足。”

⑫次复前右足：依孙星衍说，当为“次复前左足，次前右足。”

⑬宝日：“宝”字当为“保”之误。

⑭甲子开除日：古“建除家”将日子分为“建”、“除”、“满”、“平”、“定”、“执”、“破”、“危”、“成”、“收”、“开”、“闭”十二类，称“十二直”，又称“建除十二客”，有“除日不出财”、“开日不送丧”的歌诀，这里指甲子到甲戌十二天内的“开”、“除”二日。

⑮(蚑 qí 奇)：本指喜蛛，这里指鬼名。

⑯见秦者：当依《太平御览》所引为“见秦人者。”。

⑰寅日，……虎也：以十二地支与十二生肖相配，为子鼠、丑牛、寅虎、卯兔、辰龙、巳蛇、午马、未羊、申猴酉鸡、戌狗、亥猪。这种相配传说起于汉东方朔。下文“卯日，……兔也”，“辰日，……龙也”同此。

【译文】

“我从小就有进山的愿望，因此就去学习奇门遁甲的书，曾拥有六十多卷。但这种法术不能在仓猝间就精通，所以抄写收集其中的要点，编撰为《囊中立成》一书。然而，它的要旨不宜用笔墨来传述。现在只是总述奇门遁甲术的大略，想来那喜好道术的人想到山中行游，还应访求懂得奇门遁术的人，而此类人世间也不会短乏吧！《遁甲中经》说：‘想要追求遁术，应该在天芮那天的天芮时辰；想要制服鬼怪，施行符箓；在天禽那天的天禽时辰进入名山；想要让各种邪怪、虎狼、毒虫、盗贼不敢接近人的，要从天藏出来，进入地户。凡是六癸之时就是天藏，而六己之时就是地户。’又说：‘躲避动乱世道，到名山隐居，使自己免于忧患的，应该在上元的丁卯那天，这天名叫“阴德之时”，另一个名称叫“天心”。这天可以隐身，是

所谓“白天在陆地上沉沦，太阳月亮失去光明，人和鬼都不能看清。”’又说：‘追求神仙道术而进入名山的，应该在六癸的那天和六癸的时辰，这天的另一名称是‘天公日’，这一天一定能得以超度人世。’又说：‘到山林中去，应当用左手拿着青龙方向的草，折一半放在逢星下，经历明堂进入太阴之中，用禹步行进，念三遍咒语道：“诺皋！太阴将军，唯独为我曾孙王甲开山门，不要对外人开放；让人看见我王甲的，认为是柴一捆；看不见我王甲的，认为没有人。”然后把手持的折断草放在地上，左手拿起土来敷在鼻下人中穴上，右手拿草来掩蔽自己，左手放在前面，用禹步前行，到六癸之下，屏着呼吸停下，这样，人和鬼就都不能看到了。所谓六甲就是“青龙”，六乙就是“逢星”，六丙就是“明堂”，六丁就是“阴中”。☵☲排列成“既济”一卦，初一初二两爻的行迹不足九道足迹的数目，但相互因袭仍是一步七尺。’又说：‘一共是二丈一尺，回视有九个足迹。’还有，禹步的方法是：正身而立，伸右脚在前面，左脚在后面，然后再向前迈出左脚，又迈出右脚，用左脚跟右脚相并，这就是第一步；然后又把右脚迈在前，接着左脚向前，用右脚跟左脚相并，这是第二步；然后又把左脚迈在前，接着迈出右脚，用左脚跟右脚相并，这是第三步。像这样，禹步的道术就算完结。凡是施行天下各种法术，都应该懂得禹步，不单单是奇门遁甲之术。”

抱朴子说：“《灵宝经》说：所谓‘保日’，是指干支上位的产生下位的日期，比如甲午、乙巳日就是如此：甲属木，午属火；乙也属木，巳也属火；因为火由木产生。又说：所谓‘义日’，是指干支下位的产生上位的日期，比如壬申、癸酉日就是如此：壬属水，申属金；癸也属水，酉也属金，因为水是由金所产生的。所谓‘制日’，是指干支的上位克制下位的日期，比如戊子、己亥日就是如此；戊属土，子属水；己也属土，亥也属水；根据五行的规律，土克制水。所谓‘伐日’，是指干支的下位克制上位的日期，如像甲申，乙酉日就是这样：甲属木，申属金；乙也属木，酉也属金；金克制木的缘故。其余的都与

此相似，引申而言，就都可以知道了。”

抱朴子说：“进入名山，应当在甲子到甲戌十二天中的开日和除日，用五色的缯，各五寸，悬挂在大石头上，就能使所追求的都一定获得。又说：进山应该知道六甲秘咒。咒语道：‘临兵斗者，皆陈列前行（面临战斗的人，都应该列阵前进）’，一共九个字。应当经常秘密念诵，就无论什么灾祸都能避开了。重要的道旨不繁杂，说的就是这种咒语了。”

抱朴子说：“深山里山精的形状，像小孩但只有一只脚，走路朝着后面，喜欢来侵犯人。人们进入深山，如果夜间听到人的声音在大声说话，那它的名字叫‘蚑’，知道了这名字并呼唤它，它就不敢来侵犯人了。它的另一个名字叫‘热内’，也可以兼而呼唤。又有山精，像鼓那样是红色的，也只有一只脚，它的名字叫“晖’。又有的像人，身高九尺，穿着裘皮服，戴着竹笠帽，名字叫做‘金累’。有的像龙，但五彩斑斓，红色的龙角，名字叫做‘飞飞’。看见了它们都要呼唤其名，它们就不敢来害人了。”

抱朴子说：“山里有大树，有些是能说话的，并非树本身能说话，而是它的精灵名曰‘云阳’的能说，如果呼唤它的名字就吉利。在山里夜晚，如果看见火光，那都是些长久干枯的树木所造成的，不足为奇。山里的夜晚看见的番胡人，都是铜铁的精灵。看见的秦地人，是百岁树木的精灵。都不要感到奇怪，并不能带来祸害。山水之间看见的小吏，名字叫‘四徼’，呼唤它的姓名就吉利。山里看见的戴着冠和巾帻的大蛇，名叫“升卿’，呼唤它的姓名就吉利。山中出现的小吏，如果只听到声音却看不见形貌，不停地呼唤人，只要用白色石子投掷就能平息；另一种方法是用苇作为矛，拿来刺它就会吉利的。山里看见鬼来呼唤人，不停地索要食物，用白色茅草投掷它就会死的。山里的鬼怪经常迷惑人，使他们迷失道路，用苇做的手杖投掷它们就会死亡。山里的寅日，如果有自称‘虞吏’的，那是老虎；自称‘当路君’的，那是狼；自称‘令长’的，那是老狸。卯

日自称'丈人'的，那是兔子；自称'东王父'的，那是麋；自称'西王母'的，那是鹿。辰日自称'雨师'的，那是龙；自称'河伯'的，那是鱼；自称'无肠公子'的，那是螃蟹。巳日自称'寡人'的，那是社庙中的老蛇；自称'时君'的，那是乌龟。午日自称'三公'的，那是马；自称'仙人'的，那是老树。未日自称'主人'的，那是羊；自称'吏'的，那是獐子。申日自称'人君'的，那是猴；自称'九卿'的，那是猿。酉日自称'将军'的，那是老鸡；自称'捕贼'的，那是野鸡。戌日自称人的姓名字号的，那是狗；自称'成阳公'的，那是狐。亥日自称"神君'的，那是猪；自称'妇人'的，那是黄金白玉。子日自称"社君'的，那是老鼠；自称'神人'的，那是蝙蝠。丑日自称'书生'的，那是牛。只要知道那些各种生物，事物的名字，就不会被伤害了。"

【原文】

或问隐居山泽辟蛇蝮之道。抱朴子曰："昔圆丘多大蛇[①]，又生好药，黄帝将登焉，广成子教之佩雄黄[②]，而众蛇皆去。今带武都雄黄，色如鸡冠者五两以上，以入山林草木，则不畏蛇。蛇若中人，以少许雄黄末内疮中，亦登时愈也[③]。蛇种虽多，唯有蝮蛇及青金蛇中人为至急，不治之，一日则煞人。人不晓治之方术者，而为此二蛇所中，即以刀割所伤疮肉以投地，其肉沸如火炙，须臾焦尽，而人得活。此蛇七八月毒盛之时，不得啮人，而其毒不泄，，乃以牙啮大竹及小木，皆即焦枯。今为道士人入山，徒知大方，而不晓辟之之道，亦非小事也。未入山，当预止于家，先学作禁法，思日月及朱雀、玄武、青龙、白虎[④]，以卫其身，乃行到山林草木中。左取三口气闭之，以吹山草中，意思令

此气赤色如云雾，弥满数十里中。若有从人，无多少皆令罗列，以气吹之，虽践蛇，蛇不敢动，亦略不逢见蛇也。若或见蛇，在向日左取三气闭之，以舌柱天，以手捻都关[5]，又闭天门[6]，塞地户[7]，因以物抑蛇头而手萦之，画地作狱以盛之，亦可捉弄也。虽绕头颈，不敢啮人也。自不解禁，吐气以吹之，亦终不得复出狱去也。若他人为蛇所中，左取三口气以吹之，即愈不复痛。若相去十数里者，亦可遥为作气，呼彼姓字，男祝我左手[8]，女祝我右手，彼亦愈也。'介先生法'，到山中住，思作五色蛇各一头，乃闭气以青竹及小木板屈刺之[9]，左徊禹步，思作吴蚣数千板[10]，以衣其身，乃去，终亦不逢蛇也。或以干姜、附子带之肘后，或烧牛羊鹿角薰身，或带王方平雄黄丸[11]或以猪耳中垢及麝香丸著足爪甲中，皆有效也。又麝及野猪皆啖蛇，故以厌之也。又云日鸟及蠳龟[12]，亦皆啖蛇。故南人入山，皆带蠳龟之尾，云日之喙以辟蛇。蛇中人，刮此二物以涂其疮，亦登时愈也。云日，鸩鸟之别名也。又南人入山，皆以竹管盛活蜈蚣，蜈蚣知有蛇之地，便动作于管中，如此则详视草中，必见蛇也。大蛇丈余，身出一围者[13]，蜈蚣见之，而能以气禁之，蛇即死矣。蛇见蜈蚣在涯岸间，大蛇走入川谷深水底逃，其蜈蚣但浮水上禁，人见有物正青，大如綖者[14]，直下入水至蛇处，须臾蛇浮出而死。故南人因此末蜈蚣治蛇疮，皆登愈也。"

或问曰："江南山谷之间，多诸毒恶，辟之有道乎？"抱朴子答曰："中州高原，土气清和，上国名山，了无此辈。今

吴楚之野，暑湿郁蒸，虽衡、霍正岳，犹多毒螫也[15]。又有短狐[16]，一名'蜮'，一名'射工'，一名'射影'，其实水虫也，状如鸣蜩[17]，状似三合杯[18]，有翼能飞，无目而利耳，口中有横物角弩，如闻人声，缘口中物如角弩，以气为矢，则因水而射人，中人身者即发疮，中影者亦病，而不即发疮，不晓治之者煞人。其病似大伤寒，不十日皆死。又有沙虱，水陆皆有，其新雨后及晨暮前，跋涉必著人，唯烈日草燥时，差稀耳[19]。其大如毛发之端，初著人，便入其皮里，其所在如芒刺之状，小犯大痛，可以针挑取之。正赤如丹，著爪上行动也。若不挑之，虫钻至骨，便周行走入身，其与射工相似，皆煞人。人行有此虫之地，每还所住，辄当以火炙燎令遍身，则此虫堕地也。若带八物麝香丸，及度世丸，及护命丸，及玉壶丸、犀角丸，及七星丸，及荠苨[20]，皆辟沙虱、短狐也。若卒不能得此诸药者，但可带好生麝香亦佳。以雄黄、大蒜等分合捣，带一丸如鸡子大者亦善。若已为所中者，可以此药涂疮亦愈。㕮咀赤苋汁[21]，饮之涂之亦愈。五茄根及悬钩草、葍藤[22]，此三物皆可各单行，可以捣服其汁一二升。又射工虫冬天蛰于山谷间，大雪时索之，此虫所在，其雪不积留，气起如灼蒸，当掘之，不过入地一尺则得也。阴干末带之，夏天自辟射工也。若道士知'一禁方'及'洞百禁'、'常存禁'及'守真一'者[23]，则百毒不敢近之，不假用诸药也。"

或问："道士山居，栖岩庇岫，不必有细缛之温[24]，直使我不畏风湿，敢问其术也。"抱朴子曰："金饼散、三阳液、

昌辛丸、荤草耐冬煎、独摇膏、茵芋玄华散、秋地黄血丸[25]，皆不过五十日服之而止。可以十年不畏风湿。若服金丹大药，虽未升虚轻举，然体不受疾，虽当风卧湿，不能伤也。服此七药，皆谓始学道者耳。姚先生但服三阳液[26]，便袒卧冰上，了不寒振[27]。此皆介先生及梁有道卧石上[28]，及秋冬当风寒，已试有验，秘法也。”

或问涉江渡海辟蛟龙之道。抱朴子曰：“道士不得已而当游涉大川者，皆先当于水次[29]，破鸡子一枚，以少许粉杂香末，合搅器水中，以自洗濯，则不畏风波蛟龙也。又佩‘东海小童符’，及‘制水符’，‘蓬莱札[30]’，皆却水中之百害也。又有‘六甲三金符’，‘五木禁[31]’。又法，临川先祝曰：‘卷蓬卷蓬，河伯导前辟蛟龙，万灾消灭天清明。’又《金简记》云：以五月丙午日日中，捣五石，下其铜。五石者：雄黄、丹砂、雌黄、矾石、曾青也[32]。皆粉之，以金华池浴之[33]，内六一神炉中，鼓下之[34]，以桂木烧为之，铜成以刚炭炼之[35]，令童男童女进火，取牡铜以为雄剑，取牝铜以为雌剑，各长五寸五分，取土之数[36]，以压水精也。带之以水行，则蛟龙巨鱼水神不敢近人也。欲知铜之牝牡，当令童男童女俱以水灌铜。灌铜当以在火中向赤时也，则铜自分为两段：有凸起者，牡铜也；有凹陷者，牝铜也。各刻名识之。欲入水，以雄者带左，以雌者带右。但乘船不身涉水者，其阳日带雄，阴日带雌[37]，又天文大字，有北帝书[38]，写帛而带之，亦辟风波蛟龙水虫也。”

【注释】

①圆丘：未详，当为山丘名。

②广成子：传说中的仙人，曾为老子师。

③登时：顿时，下文“登”也与此同义。

④朱雀、玄武、青龙、白虎：古称“四灵”，四种神兽，或将天上二十八宿想象成四灵，称为“四象”。这里指后者。

⑤都关：未详。疑为鼻子的隐语。

⑥天门：道教常用隐语，含义丰富。这里指嘴。《黄庭外景经下》：“伏于天门候故道”。梁丘子注：“天门，谓口也。”

⑦地户：道教常用隐语，含义丰富。这里指肛门。《女丹功·第三·闭户》：“仙女曰：‘凡坤道，须要闭住地户，即曰酆都后门。”

⑧我：反身代词，自己。

⑨板：当为“枝”字之误，一本正作“枝”。屈：轧，这里指扎。

⑩板：当为“枚”字之误，一本正作“枚”。

⑪王方平：王远，字方平，东汉人，见《神仙传》。

⑫云日鸟、蠳(yīng 婴)龟：云日鸟指鸩鸟。蠳龟，又名“摄龟”，能食蛇。

⑬围：计量圆周的单位。一说五寸为围；一说一抱也称围。这里当指后者。

⑭綖：即“线”。

⑮蓋(hé 呵)：虫毒。

⑯短狐：传说中的一种虫。《酉阳杂俎》云：“大如蛣蜣，腹下足刺似枪”等。

⑰鸣蜩(tiáo 条)：即蜩，蝉的别名。

⑱三合杯：能盛三合的大杯。

⑲差：稍。

⑳八物麝香丸，度世丸、护命丸、玉壶丸、犀角丸、七星丸、荠苨：都是道教丸药名。麝香：《本草纲目》卷五十一云：主治“辟恶气、杀鬼精物”等；犀角：《本草纲目》卷五十一云：主治“百毒蛊疰，邪鬼瘴气，杀钩吻鸩羽蛇毒”等；七星：《本草纲目》卷二十有“金星草”，又名“七星草”，可以解热去毒等；荠苨：又名“杏参”，《本草纲目》卷十二云：“解百药毒，杀蛊毒，治蛇蛊咬。”

㉑㕮咀：咀嚼。㕮(fǔ 斧)：嚼。古代煎药，先把药料切碎为末，好似经过咀嚼似的，称㕮咀。

㉒五茄根：悬钩草，葍藤：五茄，又名“五加”，《本草纲目》卷三十六云：主

治“服石毒发，火灶丹毒”等；悬钩子，又名“山莓”等，《本草纲目》卷十八云：“能解射工、沙虱毒”等；萬藤：未详。《本草纲目》卷十八有“万一藤”，主治蛇咬，或为此物。

㉓一禁方，洞百禁、常存禁、守真一：前三者为道教禁咒，而“守真一”为道教气功修炼的一种。参见本书《地真篇》。

㉔絪(yīn 因)缛：铺在车、床等器物底部的缛垫。

㉕金饼散、三阳液、昌辛丸、荤草耐冬煎、独摇膏、茵芋玄华散、秋地黄血丸：都是道教的丸药酒液。荤草，又名“荤菜”，即蒜。《本草纲目》卷二十六云：主治“除邪痹毒气，主溪毒，下气治蛊毒，傅蛇虫沙虱疮”等；耐冬，《本草纲目》卷十八云：主治“蝮蛇疮毒，心闷”等；独摇：《本草纲目》卷三十五云：主治“毒气游易在皮肤中”，又“扶移”也名“独摇”；茵芋，《本草纲目》卷十七云：主治“五脏邪气，心腹寒热羸瘦”等；地黄：《本草纲目》卷十六云：“久服轻身不老”等。

㉖姚先生：未详。

㉗寒振：因寒冷而发抖。

㉘介先生及梁有道：介先生，指介象，事见《神仙传》，梁有道：未详。

㉙水次：水滨。

㉚东海小童符，粉水符、蓬莱札：都是道教符札。

㉛六甲三金符、五木禁：前者为道教符箓，后者为气禁法术。本书《释滞篇》、《至理篇》均有有关的记载。

㉜五石：参见本书《金丹篇》注。

㉝金华池：当即“华池”，参见本书《金丹篇》注。

㉞六一神炉：当为“六一泥”所制火炉。六一泥，参见本书《金丹篇》注。

㉟刚炭：未详，当为一种炭。今语称青㭎木炭为“㭎炭”，不知是否此物。

㊱各长五寸五分，取土之数：《尚书·洪范》：“五行，……五曰土。”所以说五为土之数。

㊲阳日、阴日：十二地支的单数为阳日，双数为阴日。

㊳北帝：当指北方之帝颛顼，或玄冥。

【译文】

有人问起隐居深山大泽中躲避蝮蛇的方法。抱朴子说：“过去，

圆丘有很多大蛇，又生长良好的药材，黄帝准备攀援这座山。广成子教他佩带雄黄，结果，各种老蛇都逃避了。假如拥有武都产的雄黄，颜色如像鸡冠的五两以上，用来佩带着进入山林草莽，就不必害怕老蛇了。老蛇如果咬伤了人，就用少量雄黄末放入伤疤里。也会顿时痊愈的。蛇的种类虽然多，但只蝮蛇和青金蛇伤人最为危急，如果不及时抢救，一天就会死亡。人们如果不懂得防治它们的方法，又被这两种蛇咬伤，马上用刀割下受伤部位的肉投弃在地上，那块肉就会沸腾得像火烧燃一样，片刻间烧焦殆尽，从而人才能生存。这些蛇七八两月毒液饱满的时候，如果不能咬人，自己的毒液不能溢泄出来，就会用牙齿咬大竹子和小树木，被咬的马上就会枯焦。假如身为道士，进山只懂得些大道理，而不知道回避毒蛇的方术，也不算小的疏漏。还没进山之前，应当预先在家中停留，先学禁咒的方法。心中存思着太阳、月亮和天空中的四象：朱雀、玄武、青龙、白虎，用以保护自己，这才走进山林草莽之中去。向左吸取三口气，闭住，吹山中草里，意念中想着让这些气成红色的，如同云雾，弥漫几十里内。如果有随从的人，无论多少都让他们排列起来，用气来吹他们。这样，虽然脚踩到老蛇，那蛇也不敢动弹，也几乎不会碰到老蛇的。如果看到了蛇，就向太阳左边吸取三口气，闭住，用舌头顶住上边，用手指捏着鼻子，闭拢嘴，收紧肛门，然后用东西压住蛇头，再用手萦绕着在地上画出牢狱来困禁它，这样也能捉弄蛇。此刻，哪怕是用蛇来绕在头颈上，它也不敢咬人。如果自己不懂得禁咒，只要吐气来吹它，它也始终不能再出那牢狱去的。如果是其他的人被蛇所咬伤，就向左吸取三口气来吹他，马上就不再疼痛。如果相隔十几里的人，也可以远远地吸气吐气，呼唤他的姓名字号。如果受伤者是男的，就咒祝自己的左手，是女的，咒祝自己的右手，他也会痊愈的。介先生之法，是到山中留住后，存想着形成五色的老蛇各一头，然后闭气用青竹和小树枝扎刺它们，并向左回环着走禹步；又存思形成蜈蚣几千枚，用来穿在自己身上，这才

离家出发，也始终不会遇到老蛇。有的用干姜和附子带在胳膊肘后，有的焚烧牛角羊角鹿角薰烤自身，有的佩带王方平雄黄丸；有的用猪耳朵中的耳垢和麝香丸放在脚指甲里，都是有效的，因为麝和野猪都吃老蛇，所以用来压制它。还有，云日鸟和蠳龟，也都吃老蛇。所以南方人进山，都佩带蠳龟的尾巴，云日鸟的嘴来躲避老蛇。蛇咬伤了人，刮这两种东西来涂抹蛇咬的伤口，也会马上痊愈的。云日鸟是鸩鸟的别名。还有，南方人进山，都用竹管装着活蜈蚣，蜈蚣知道有蛇的地方，就会在竹管里蠕动，像这样，就可以认真审视野草里，一定会发现老蛇的。大老蛇有一丈多长，身体超出一围的，蜈蚣看见了，就能用气来禁咒它，老蛇就会死。老蛇如果看见蜈蚣在河岸边，大蛇就会逃进川流的深水底，而那蜈蚣只浮在水面上禁咒，人能看见有东西为纯正青色，大小如同线，直接下到水中，直至老蛇处。片刻间老蛇就浮出水面而死。所以南方人用这种蜈蚣粉治疗蛇伤。都能马上痊愈。”

有人问道：“江南山谷之中，有很多种类毒物，躲避它们有什么法术呢?”抱朴子回答道：“中原地区的高原地带，地气清明和融，发达国家和著名高山，根本没有这种东西。现在吴越、荆楚的效野，暑热潮湿，郁郁蒸腾，虽然是衡山，霍山等正宗名山，尚且有很多毒虫毒素。还有短狐，另一个名字叫‘蜮’，或者叫‘射工’，或者叫‘射影’，其实是一种水生虫子。它的形状像蝉，体积如同能盛三合的杯子，有翅膀能够飞。没有眼睛，但听力很敏锐，嘴里有横的器物像牛角弓弩。如果听到人的声音，就会用嘴里那像角弩的东西，用气作箭，就趁着水势来射人，要是射中人身就会生疮，射中影子的也会生病，但不会产生伤创，如果不懂得医治就会害死人。这种疾病很像大伤寒病，不到十天，伤者都会死。又有沙虱，水中、陆地都有。如果在刚刚下雨之后和早晨黄昏以前，跋山涉水就一定会附著在人身上，只有在烈日和草干时，才稍微少些，它的大小如同毛发的尖端。刚沾着人，就会进入到人的皮肤里，它在的地方像芒刺的样子，

稍稍碰着就非常疼痛。可以用针挑出来。这种虫大红色像丹砂，放在指甲上会行走。如果不挑出来，虫钻到骨头里，就会周游到人的身体内，与射工很相似，都会杀死人。人们行走在有这种虫子的地方，每当回到住地，就应该用火烧燎全身，这样，这种虫子就会落在地上。如果带着八物麝香丸、度世丸、护命丸、玉壶丸、犀角丸和七星丸、荠苨，就都能避开沙虱短狐了。如果仓猝间不能找到这各种药丸，只要能佩带上等生麝香也行。用雄黄、大蒜等分地混合捣碎，携带像鸡蛋大的一枚也不错。如果已经被咬伤的话，可以用这种药涂抹伤口也能痊愈。捣碎红苋草，挤出汁液，饮用和涂抹都能痊愈。五加根和悬钩草、葍藤，这种药物都可以单独运用，也可以捣烂服用它们的汁水一两升。还有，射工虫冬天要在山谷里冬眠。如果下大雪时寻找，这种虫子在的地方雪不会积留，热气腾起像蒸煮一样，应当挖掘找它，不过掘地一尺就能找到。阴干后制成粉末携带着，夏天自然能避开射工。如果道士懂得'一禁方'、'洞百禁'和'常存禁'，以及持守真一的话，那么各种毒虫就不敢近身，不必借用各种药物。"

有人问道："道士居住在山里，在山岩间栖居，在山洞里藏身，而勿须垫缛的温暖，却能使自己不怕风寒潮湿，冒昧地问问这种方法是怎么回事？"抱朴子说："金饼散、三阳液、昌辛丸、荤草耐冬煎、独摇膏、茵芋玄华散、秋地黄血丸、服食都不用超过五十天就停药；可以凭此十年不怕风寒潮湿。如果服食金丹大药，虽然不能升腾虚空，轻身飞举，但身体不会受到疾病侵扰，尽管对着风躺卧在湿地上，也不会受伤。服食这七种药物，都是针对初学道的人而言的，姚先生只服食三阳液就能裸体躲卧在水上，完全不会因寒冷而战栗。这些都是介先生和梁有道躺卧在石头上，以及秋冬两季抵御风寒，经过试验有效果了，是一种秘术。"

有人打听横渡江海躲避蛟龙的方术。抱朴子说："学道之士迫不得已而要游历、横渡大河，都先应该在水边敲碎一个鸡蛋，用少

量粉末夹杂着香末，配合着在器皿中搅拌、加水，用来自己洗澡，就不怕风波蛟龙。还有，佩带‘东海小童符’、‘制水符’和‘蓬莱札’，就能统统除去水中的各种祸害了。又有‘六甲三金符’、‘五木禁咒’。还有一种方法是：对着河水先念咒语道：‘卷蓬卷蓬，河伯导前辟蛟龙，万灾消除天清明。’还有，《金简记》说：在五月丙午那天中午，捣碎五种石料，溶下其中铜液。五种石料是：雄黄、丹砂、雌黄、矾石和曾青。把它们都弄成粉末，在金华池里洗过，放在六一神炉中鼓风后熔下，拿桂树作柴来烧炼，铜炼成后，再用刚炭烧炼，让童男童女来加火。用公的铜来制作雄剑，拿母的铜来锻造雌剑，各自长五寸五分，合乎于土的数目，用来压制水中的精怪。佩带着它们在水中行走，那蛟龙、巨鱼、水神就不敢接近人了。想要知道铜的公母，应该让童男童女都用水浇灌铜，浇灌应该在铜于火中将近红的时候。这样，铜就自然地分为两段：有凸起的是公铜，有凹陷的是母铜，各自刻上字来区别。想要入水时，用雄剑佩带在左边，雌剑佩带在右边。只是乘船而不用亲自涉水的，就在阳日佩带雄剑，在阴日佩带雌剑。还有好似天象的大字，有北帝书写的，抄在帛上佩带着，也就能够避开风波、蛟龙及水虫了。”

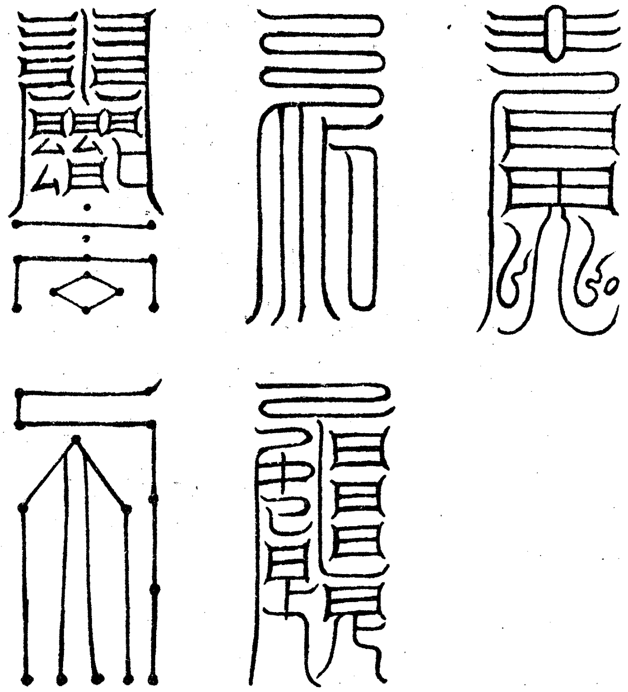
【原文】

或问曰：辟山川庙堂百鬼之法。抱朴子曰：“道士常带‘天水符’及‘上皇竹使符’，‘老子左契’及守真一思三部将军者①，鬼不敢近人也。其次则论《百鬼录》，知天下鬼之名字及《白泽图》、《九鼎记》②，则众鬼自却。其次服鹑子赤石丸及曾青夜光散，及葱实乌眼丸，及吞白石英祇母散③，皆令人见鬼，即鬼畏之矣。”

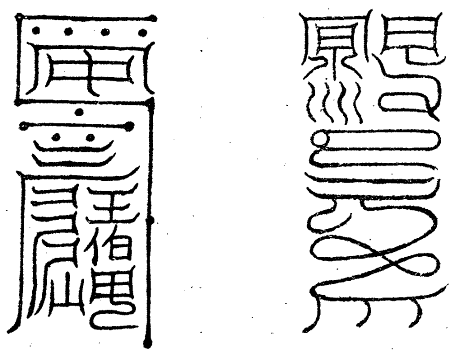
抱朴子曰：“有‘老君黄庭中胎四十九真秘符’入山

林[4]，以甲寅日丹书白素，夜置案中，向北斗祭之，以酒、脯各少少，自说姓名，再拜受取，内衣领中，辟山川百鬼万精、虎狼虫毒也。何必道士？乱世避难入山林，亦宜如此法也。”

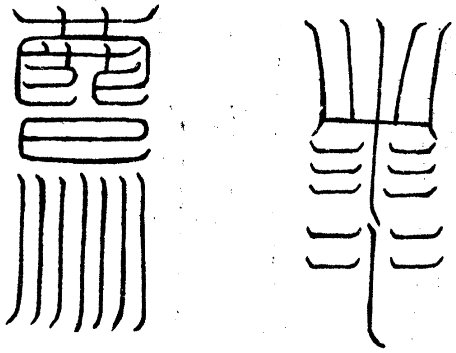
入山符



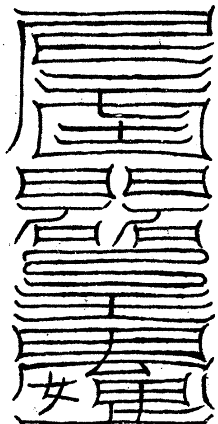
抱朴子曰：“上五符，皆‘老君入山符’也。以丹书桃板上，大书其文字，令弥满板上，以著门户上，及四方四隅，及所道侧要外，去所住处五十步内，辟山精鬼魅。户内梁柱，皆可施安。凡人居山林及暂入山，皆可用，即众物不敢害也。三符以相连著一板上。意谓尔非葛氏[5]。”



抱朴子曰："此符亦是老君入山符，户内梁柱皆可施。凡人居山林及暂入山，皆宜用之也。"

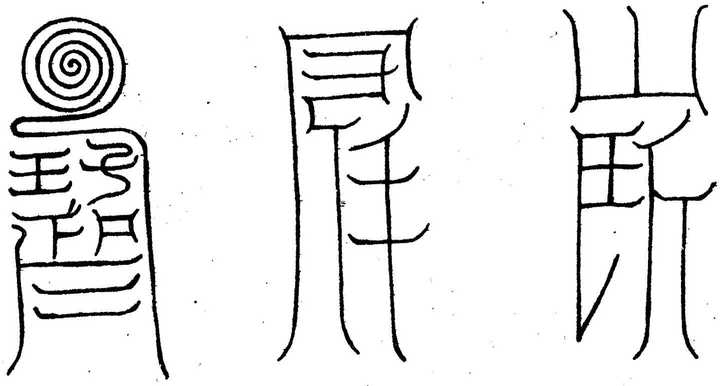


抱朴子曰："此是仙人陈安世所授'入山辟虎狼符[6]'，以丹书绢二符，各异之。常带著所住之处，各四枚。移涉当拨收之以去，大神秘也。开山符以千岁蘽名山之门[7]，开宝书古文金玉[8]，皆见秘之。右一法如此，大同小异。"



抱朴子曰："此符是老君所戴，百鬼及蛇蝮虎狼神印也。以枣心木方二寸刻之，再拜而带之，甚有神效。仙人陈安世符矣。"

入山佩带符



此三符，兼同著牛马屋左右前后及猪栏上，辟虎狼也。

或问曰："昔闻谈昌或步行水上[9]，或久居水中，以何法乎"？抱朴子曰："以葱涕和桂，服如梧桐子大七丸，日三服，至三年，则能行水上也。郑君言但习闭气至千息，久久则能居水中一日许。得真通天犀角三寸以上，刻以为鱼，而衔之以入水，水常为人开，方三尺，可得气息水中。又通天犀角有一赤理如线，有自本彻末。以角盛米置群鸡中，鸡欲啄之，未至数寸，即惊却退。故南人或名通天犀为'骇鸡犀'。以此犀角著谷积上，百鸟不敢集。大雾重露之夜，以置中庭，终不沾濡也。此犀兽在深山中，晦冥之夕，其光正赫然如炬火也。以其角为叉导[10]，毒药为汤，以此叉导搅之，皆生白沫涌起，则了无复毒势也。以搅无毒物，则无沫起也，故以是知之者也。若行异域有蛊毒之乡，每于他家饮食，则常先以犀搅之也。人有为毒箭所中欲死，以此犀

叉刺疮中，其疮即沫出而愈也。通天犀所以能煞毒者，其为兽专食百草之有毒者，及众木有刺棘者，不妄食柔滑之草木也。岁一解角于山中石间。人或得之，则须刻木色理形状，令如其角以代之。犀不能觉，后年辄更解角著其处也，他犀亦辟恶解毒耳，然不能如通天者之妙也。或食‘六戊符’千日，或以赤班蜘蛛及七重水马[11]，以合冯夷水仙丸服之[12]，则亦可以居水中。只以涂蹠下，则可以步行水上也。头垢犹足以使金铁浮水[13]，况妙于兹乎？”

或问：“为道者多在山林，山林多虎狼之害也，何以辟之？”抱朴子曰：“古之人入山者，皆佩黄神越章之印[14]，其广四寸，其字一百二十，以封泥著所住之四方各百步，则虎狼不敢近其内也。行见新虎迹，以印顺印之，虎即去；以印逆印之，虎即还；带此印以行山林，亦不畏虎狼也。不但只辟虎狼，若有山川社庙血食恶神能作福祸者，以印封泥，断其道路，则不复能神矣。昔石头水有大鼋[15]，常在一深潭中，人因名此潭为‘鼋潭’。此物能作鬼魅，行病于人。吴有道士戴昞者[16]，偶视之，以越章封泥作数百封，乘舟以此封泥遍掷潭中，良久，有大鼋径长丈余，浮出不敢动，乃格煞之。而病者并愈也。又有小鼋出，罗列死于渚上甚多。山中卒遇虎，便作三五禁，虎亦即却去。三五禁法，当须口传，笔不能委曲矣。一法，直思吾身为朱鸟，令长三丈，而立来虎头上，因即闭气，虎即去。若暮宿山中者，密取头上钗，闭气以刺白虎上，则亦无所畏。又法，以左手持刀闭气，画地作方，祝曰：‘恒山之阴，太山之阳[17]，盗贼不起，虎

狼不行，城郭不完，闭以金关’。因以刀横旬日中白虎上[18]，亦无所畏也。或用大禁，吞三百六十气，左取右以叱虎，虎亦不敢起。以此法入山，亦不畏虎。或用七星虎步[19]，及‘玉神符’、‘八威五胜符’、‘李耳太平符’、中黄华盖印文[20]，及石流黄散，烧牛羊角，或立‘西岳公禁山符[21]，’皆有验也。阙此四符也。



此符是老君入山符，下说如文。又可户内梁柱皆施之。凡人居山林及暂入，皆可用之。”

【注释】

①天水符、上皇竹使符、老子左契，守真一思三部将军：前三者为道教符箓，后者为“守真一”的气功法。天水符：本书《遐览》有著录。上皇竹使符，老子

左契：又见本书《祛惑》："自不带《老君竹使符》、《左右契》者，不得入也。"三部将军：疑指守三丹田的将军。

②《白泽图》、《九鼎记》：白泽，神兽名，传说黄帝捉得白泽神兽，令人描画。见《云笈七签》卷一百；九鼎：传说黄帝采首山铜，铸九鼎于荆山下。

③鹑子赤石丸：曾青夜光散，葱实乌眼丸、白石英衹母散：皆为药丸。曾青，《本草纲目》卷十云：主治眼疾等。夜光：萤火虫的别名。《本草纲目》卷四十一云："明目"等。葱实：《本草纲目》卷二十六云："明目，益目精"等；乌眼，乌鸦眼。《本草纲目》卷四十九云：乌目"吞之，令人见诸魅，或研汁注目中，夜能见鬼"。白石英，《本草纲目》卷八云："益气，除风湿痹，久服轻身长年"等。

④老君黄庭中胎四十九真秘符：道教符图。本书《遐览》著录《四十九真符》一卷。

⑤意谓尔非葛氏：孙星衍校云："此六字当为附注之语而误入正文。"

⑥陈安世：《神仙传》云：京兆人。本为家佣，后成仙。

⑦以千岁蔂名山之门：此句疑有脱文，当为"以千岁蔂系于名山之门。"蔂(léi 雷)：藤蔓。

⑧开宝书古文金玉：此句疑有脱文。大义为：开宝书之卷，阅古文，寻金玉。

⑨谈昌：未详，当为道士名。

⑩叉导：一种叉形器具。

⑪赤班蜘蛛及七重水马：当依《太平御览》引文作"赤斑蜘蛛及七种水马。"

⑫冯夷水仙丸：冯夷，未详。水仙：《本草纲目》卷十三云：主治"痈肿及鱼骨哽"等。

⑬头垢犹足以使金铁浮水：《淮南万毕术》说："首泽浮针。取头中垢以涂针，塞其孔，置水即浮。"

⑭黄神越章之印：《善斋吉金录》收录"黄神越章"之印数枚。

⑮石头：地名，在今江西南昌市北。《水经注》三十九《赣水》条云："水之西岸，有盘石，谓之'石头'"。

⑯戴昞：未详，当为道士名。

⑰山阴、山阳：山之南为阳、北为阴。

⑱以刀横旬日中白虎上：义为用刀横放在十天之内白虎这一天上。古术

数家将八卦、七星、干支、八门等与“金匮”、“司命”、“青龙”、“白虎”等相配来计算时日、地理的吉凶。

⑲七星虎步：未详，疑即“步罡踏斗”之类步伐。

⑳玉神符、八威五胜符、李耳太平符、中黄华盖印文：前三者为道教符图，后者为印章印迹。

㉑西岳公：道教神名，又名“西岳大帝”。纬书称西岳华山神姓浩名“郁狩”。

【译文】

有人问躲避山川中庙堂里各种鬼怪的方法。抱朴子说：“道士经常佩带‘天水符’及‘上皇竹使符’，‘老子左契’及守真一思三部将军的，鬼怪就不敢来接近人。其次要研究各种鬼怪的名录，知道天下鬼的名字，以及《白泽图》、《九鼎记》之类，群鬼就自己避开了。再次服食鹑子赤石丸，曾青夜光散、葱实乌眼丸，以及吞食白石英祇母散，就都使人看见鬼怪，群鬼就害怕了。”

抱朴子说：“有‘老君黄庭中胎四十九真秘符’，进入到山林，在甲寅那天用丹砂书写白色绢素，夜晚放在几案上，向北斗星祭祀，用酒和干肉各放上一些，说出自己的姓名，拜两拜接受绢素，放入衣领里，就能躲避山川的各种鬼怪、万般妖精，以及虎狼虫毒了。何必要道士才能知晓呢？动乱世道里避入深山老林躲难，也应该知道这种方法。”

入山符（下有五图符，见 448 页插图）

抱朴子说：“以上五种符箓，都是‘太上老君入山符’。用丹砂书写在桃木板上，大大地写上这些文字，让它们布满桃板，用来挂在门户上，四面方向的每个角落，以及路边重要的地方。这样，距离住处的五十步以内，都能避开山上的精灵鬼怪。大门内、梁柱上，都可以张贴安放。凡是人们居住在山林里和暂时进入深山的，都可以使用，万物就不敢作怪了。可以把三张符箓都相连接着放在同一块板子上。”

（下有两符，见448页插图）

抱朴子说："这种符箓也是'太上老君入山符'，在大门内、梁柱上都可以张贴。凡是人居住在山林中或暂时进山，都适宜运用。"

抱朴子说："这是仙人陈安世所传授的'入山避虎狼符'。用丹砂书写这两符在绢素上，各自不同。经常佩带或贴在所住的地方，各自四张。如果搬迁，应该拨取收卷而去，这是很隐秘的。开山符用千年古藤系在名山的大门上。开宝书之卷，阅古文，寻金玉，都应保秘。以上各法都如此，大同小异"。

（下有一符，见449页插图）

抱朴子说："这符箓乃是太上老君所佩戴的各种鬼怪和蝮蛇虎狼的神印。用枣心树木，方圆二寸的来刻制，拜两拜后再佩带，很有神奇的效用。也是陈安世用过的符箓。

入山佩带符

（下有三符，见450页插图）

"这三个符图，一起贴置在牛马棚左右前后，以及猪圈上，就能避开虎狼。"

有人问道："过去听说，谈昌有时步行在水面，有时久居于水中，用的是什么方法呢？"抱朴子答："用葱液调和桂皮，服食如同梧桐子大小的七粒，每天三次。满了三年，就能在水上行走。郑先生说，只要练习屏闭气息到能一口气暗数几千次，就能长久地居住在水里长达一天左右。要得到真的通天犀牛角三寸以上，拿来刻削成鱼的模样，含着进入水中，水就经常地为人让开，方圆三尺，可以在水里得到空气。还有，通天犀角有一条红纹像线一样，从头到脚。用这种角装米放在鸡群中，鸡想啄它，还差几寸时，就会受惊而退却。所以，有的南方人叫通天犀为'骇鸡犀'。把这种犀角放在谷堆上，各种鸟儿不敢飞来。雾大而露多的夜晚，拿它来放在庭院中间，始终不会沾湿。这种犀牛生在深山里，晦暗黄昏的夜晚，它的光芒赫然，像火炬一样。用它的角做成叉导，如果用毒药作汤，用这种叉导

搅拌它，都会产生涌出白沫来，于是完全不再有毒素了；用它来搅合没有毒的食物，就没有白沫涌起。所以凭此就可以知道有毒无毒。如果走到其他区域有蛊毒的地方，每到别人家吃喝，可以时常用犀叉先搅合食物。有人被毒箭射中，即将死亡，用这种犀叉刺创伤处，那里马上有白沫涌出，而后痊愈。通天犀之所以能杀毒素，是因为这种野兽专门吃各种草中有毒的，以及各种树木中有刺棘的，而从不随便吃柔滑的草木。它每年脱一次角在山间石头中，如果有人找到了，就必须刻制颜色、纹理、形状都像那弃角的木头，来取代犀角，犀牛不能发觉，以后每年就再次到此处脱角。其他的犀牛也能避开邪恶，化解毒素，但不如通天犀的那般神妙。有人服食'六戊符'一千天，有人用赤斑蜘蛛和七种水马，来调合冯夷水仙，抟成丸子来服食，也可以居住在水里。如果只用来涂脚下，就可以在水面步行了。头垢尚且足以使金属铁器浮在水面上，何况比这更妙的呢？"

有人问："修道的人大都在深山密林里，而山林有很多虎狼的危害，用什么来避开呢？"抱朴子答："古代的人进入深山时，都佩带'黄神越章印'。印的广度四寸，那文字有一百二十个，用所印的泥放在所居住地的四方各一百步。这样，虎狼就不敢进入居住地内了。行进中发现了新的老虎脚印时，用印顺着盖印，老虎就会离去；用印章倒着盖，老虎就会退回；佩带这种印章在山林里行走，也不必害怕虎狼。不但只使虎狼躲避，如果有山川社庙，吃血肉的，能带来灾祸的恶神，用印盖的泥遮断道路，它们也不能再作祟了。过去石头那里的水中有大鼋，经常在一个深潭里，人们因此叫这个潭为'鼋潭'。这种大鼋能变成鬼魅，带病给人。吴郡有个道士叫戴昞的，偶然看见了它，就用越章盖泥一百枚，乘船用这些封泥到处抛掷到潭水中。很久之后，有大鼋直径长一丈多，浮出来不敢动弹。戴昞就打死了它，而病人也随之痊愈了。又有很多小鼋浮出，排列着死在沙洲上。如果在山里猝然碰到老虎，就发出三五禁咒，老虎也就

退去了。三五禁咒的方法,必须用口亲传,笔墨不能详尽说出。另一种方法是,直接玄想自己的身体变为朱雀,让它有三丈长,站立在老虎头上,随即屏住呼吸,老虎马上就离去。如果是晚间住宿在山里,就暗暗取下头上的钗子,屏息着暗想刺在白虎身上,就无所畏惧了。另一种方法是用左手握着刀、屏住气,画地为方形框,念咒说:'恒山的北面,太山的南面,盗贼不兴起,虎狼不横行,城郭不完整,用金属关卡锁闭',并顺势用刀横放在十天内的白虎日,也就无所畏惧了。有人用大禁咒,吞咽三百六十口气,从左边吸取,朝右边来呵叱老虎,老虎也就不敢起身。用这种法术进入深山,也不怕老虎。有的用七星虎步,以及'玉神符'、'八威五胜符'、'李耳太平符'、中黄华盖印文,以及石硫黄散,烧牛、羊角,有的建立'西岳公禁山符',都有效验。文中缺少这四种符图。

(下有五符,见 452 页插图)

"这些符是'太上老君入山符',下面的说明如上文,还可以在门户里的梁柱上都张贴。凡是人们居住山林,或暂时进山,都可应用。"

卷十八　地　　真

【题解】

“一”为道教教义的重要概念，它源于先秦道家。《老子》说：“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞。”老子所说的“一”其实是“道”的代名词。道教禀承道家之说，并改造为宗教神学的内容。《老子想尔注》云：“一者，道也”；《太平经》说：“一者，乃道之根也，气之始也，命之所系属，众心之主也。”为了求得长生，道教提倡“守一”。《太平经》说：“古今要道，皆言守一，可长存而不老。”本卷就是谈“守一”之道的。

第一段先论“一”的重要性、特点以及道教“守一”、“思一”与养生延年的关系。并举黄帝得道例，说明守一的境界和效用。

第二段将各种小法术与守一相比，说明守一术的神效。

第三段论玄一与真一之别。

第四段从守玄一谈及分身法术。

第五段说明求长生必须勤苦不懈。但大药昂贵，应该先用贱事来积累。合药炼丹时要能守一思神，而守一应有经世济俗的才能。

最后谈守真一与服食金丹、服食草木药物、佩带神符为“养生

四门”。

【原文】

抱朴子曰:“余闻之师云:‘人能知一,万事毕[①]。’知一者,无一之不知也;不知一者,无一之能知也[②]。道起于一,其贵无偶,各居一处,以象天地人,故曰‘三一’也。天得一以清,地得一以宁,人得一以生,神得一以灵[③]。金沉羽浮,山峙川流,视之不见,听之不闻,存之则在,忽之则亡,向之则吉,背之则凶,保之则遐祚罔极[④],失之则命雕气穷。老君曰:‘忽兮恍兮,其中有象;恍兮忽兮,其中有物[⑤]’,一之谓也。故仙经曰:‘子欲长生,守一当明;思一至饥,一与之粮;思一至渴,一与之浆[⑥]。’一有姓字服色:男长九分,女长六分;或在脐下二寸四分下丹田中;或在心下绛宫金阙中丹田也;或在人两眉间,却行一寸为明堂,二寸为洞房,三寸为上丹田也。此乃是道家所重,世世歃血口传其姓名耳。一能成阴生阳,推步寒暑;春得一为发,夏得一以长,秋得一以收,冬得一以藏。其大不可以六合阶[⑦],其小不可以毫芒比也。昔黄帝东到青丘,过风山,见紫府先生[⑧],受《三皇内文》,以劾召万神;南到圆陇阴建木[⑨],观百灵之所登,采若乾之华[⑩],饮丹峦之水[⑪];西见中黄子[⑫],受‘九加之方[⑬],过崆峒[⑭],从广成子受《自然之经》;北到洪堤,上具茨[⑮],见大隗君、黄盖童子[⑯],受《神芝图》;还陟王屋,得《神丹金诀记》;到峨眉山,见天真皇人于玉堂[⑰],请问真一之道。皇人曰:‘子既君四海,欲复求长生,不亦贪乎?其相覆不可具说,粗举一隅耳。夫长生仙方,则唯有金

丹;守形却恶,则独有真一',故古人尤重也。仙经曰:九转丹,金液经,守一诀,皆在昆仑五城之内[18],藏以玉函,刻以金札,封以紫泥,印以中章焉[19]。吾闻之于先师曰:'一在北极大渊之中[20],前有明堂[21],后有绛宫[22];巍巍华盖[23],金楼穹隆[24];左罡右魁[25],激波扬空;玄芝被崖,朱草蒙珑[26],白玉嵯峨[27],日月垂光[28];历火过水[29],经玄涉黄[30];城阙交错,帷帐琳琅[31];龙虎列卫,神人在傍[32]。不施不与,一安其所;不迟不疾,一安其室;能暇能豫,一乃不去;守一存真,乃能通神;少欲约食,一乃留息。白刃临颈,思一得生;知一不难,难在于终;守之不失,可以无穷;陆辟恶兽,水却蛟龙;不畏魍魉、挟毒之虫;鬼不敢近;刃不敢中。'此真一之大略也。"

抱朴子曰:"吾闻之于师云:道术诸经,所思存念作,可以却恶防身者,乃有数千法。如含影藏形[33],及守形无生[34],九变十二化、二十四生等[35],思见身中诸神[36],而内视令见之法,不可胜计,亦各有效也。然或乃思作数千物以自卫,率多烦难,足以大劳人意。若知守一之道,则一切除弃此辈,故曰'能知一则万事毕'者也。受真一口诀,皆有明文,歃白牲之血,以王相之日受之,以白绢白银为约,克金契而分之[37],轻说妄传,其神不行也。人能守一,一亦守人。所以白刃无所措其锐,百害无所容其凶,居败能成,在危独安也。若在鬼庙之中,山林之下,大疫之地,冢墓之间,虎狼之薮,蛇蝮之处,守一不怠,众恶远迸[38]。若忽偶忘守一,而为百鬼所害。或卧而魇者,即出中庭视辅星,握固

守一[39]，鬼即去矣。若夫阴雨者，但止室中，向北思见辅星而已。若为兵寇所围，无复生地，急入六甲阴中[40]，伏而守一，则五兵不能犯之也。能守一者，行万里，入军旅，涉大川，不须卜日择时；起工移徙，入新屋舍，皆不复按堪舆星历[41]，而不避太岁、太阴将军、月建煞耗之神[42]，年命之忌，终不复值殃咎也。先贤历试有验之道也。”

【注释】

①人能知一，万事毕：“一”为道教教义重要概念，指天地万物形成、运动的规律，相当于“道”。《庄子·天地》“通于一而万事毕。”

②知一者，无一之不知也；不知一者，无一之能知也：语出《淮南子·精神》。

③“天得一以清”至“神得一以灵”：语出《老子》而略有变更。《老子》三十九章云：“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈。”

④遐祚罔极：长久的福份没有边际。

⑤忽兮恍兮，其中有象；恍兮忽兮，其中有物：语出《老子》二十一章。

⑥“子之长久”至“一以之浆”：语出《道藏·洞玄部·太上灵宝五符序》。

⑦六合阶：上下四方的界限。阶：这里指界限。

⑧到青丘，过风山，见紫府先生：青丘，传说中的海外国名。《吕氏春秋·求人》：“禹东至……鸟谷青丘之乡。”风山、紫府先生：皆未详。

⑨圆陇阴建木：圆陇当为地名；“阴建木”，多种版本均作“荫建木”，当为木名。皆未详。

⑩若乾：疑为“若芝”，即杜若。《本草纲目》卷十四云：若芝“久服益精明目，轻身，令人不老。”

⑪丹峦：当为山名，未详。

⑫中黄子：中黄真人。本书《极言》云：黄帝“适东岱而奉中黄。”

⑬九加之方：未详，疑为“九转还丹”之类。

⑭崆峒：山名，在今甘肃省高台县西北。

⑮具茨：山名，在河南省荥阳密县东。

⑯大隗君、黄盖童子:大隗,神君名,一说为古之至人。黄盖童子,未详。

⑰天真皇人:道教天界上清境有九种真人,其五为“天真”,当即“天真皇人。”

⑱昆仑五城:昆仑为道教典籍中的仙山,传说山中有五座城池。又,内丹术中昆仑为上丹田别名。

⑲玉函、金札、紫泥、中章:均以喻收藏之秘。函:匣子;札:刻有字的板条;泥:封泥;章:印章。

⑳北极太渊:内丹术术语,均指丹田。《保生秘要》:“通关法,从北极定枢斗柄……”《黄庭内景经·治生》:“脐中为太一君,……名太渊。”

㉑明堂:内丹术术语,指两眉间却入一寸处。参见上文。

㉒绛宫:内丹术术语,指心脏。《黄庭内景经·黄庭章》务成子注:“绛宫,心也。”

㉓华盖:内丹术术语,指肺。《黄庭内景经·肝气》务成子注:“华盖,肺也。”

㉔金楼:当即“重楼”,内丹术术语,指喉咙。《黄庭内景经·黄庭》务成子注:“重楼,喉咙名也。”

㉕左罡右魁:罡、魁,本为北辰星名。内丹术中,喻肾气为“北辰”。左罡右魁:这里疑指人的左、右肾。

㉖玄芝、朱草:未详,疑指胸腔内血管。

㉗白玉;又名“白石”,内丹术里指牙齿。《黄庭内景经·呼吸》务成子注:“白石,齿象。”

㉘日月:内丹术中指两眼。《黄庭外景经·中》梁丘子注:“日月,两目也。”

㉙火、水:内丹术中指元神和肾气。《脉望》卷七:“邵子云:‘火生于无,水生于有。”

㉚玄黄:内丹术中指人的身体。

㉛城阙、帷帐:泛指内脏各象。《黄庭内景经·脾部》有:“是为太仓两明堂,坐在金台城九重。”以“城”喻腹腔;《肺部》云:“下有童子坐玉阙。”以“玉阙”喻胸部等等。

㉜龙虎:内丹术术语,指神气。《重阳真人授丹阳二十四诀》:“丹阳又问:‘何者是龙虎?’祖师答曰:‘神者是龙,气者是虎。’”神人:道教内丹术有“存神”术,认为自身中有三万六千神,日日存思,念念不忘,就可以祛病延年,长

生不死。参见《无上秘要·身神品》。

㉝含影藏形：指隐遁术。本书《遐览》录有《含景图》。

㉞守形无生：思存形体，无生杂念，指守真一等术。本书《遐览》录有《守形图》。

㉟九变十二化、二十四生：变化之术。本书《遐览》录有《九变经》、《十二化经》、《二十四生经》等。

㊱思见身中诸神：即"存神"之术，详见本节注㉜"神人"。

㊲克：通"刻"。

㊳远迸：远远逃遁。

㊴握固：道教炼养术语。语见《老子》："骨弱筋柔而握固。"后世道士借用来指修炼时手的姿势。《云笈七签》卷三十二注云："握固者，如婴儿之卷手，以四指押大母指也。"

㊵六甲阴中：六甲本指干支中以甲为首的六个组合，如甲子、甲戌等；又，十二地支的单数为阳日，双数为阴日。这里当指六甲时日里阴日之中与地盘相应的方位。

㊶堪舆、星历：皆为古代术数。堪舆分别指天地之道。《文选·甘泉赋》注引许慎曰："堪，天道也；舆，地道也。"星历：天文历数。司马迁《报任安书》："文史星历近乎卜祝之间。"

㊷太岁、大阴将军、月建煞耗之神：皆为道教凶神名称。

【译文】

抱朴子说："我从老师那儿听说：人们如果懂得了一，万事就都懂得了；如果知道了一，就没有一种事物不知道；如果不了解一，那就没有一种事物能了解。道开始于一，它可贵得无以伦比，各自居处一处，从而形成天、地、人的各种形象，所以称为'三一'。上天得到一就清明，大地得到一就安宁，人类得到一就生存，神明得到一就威灵。金属下沉、羽毛浮起，山岳耸峙，山河流淌，这些规律虽然视而不见，听而不闻。但依存它的就生存，忽略它的就灭亡，顺应它就吉祥，违背它就凶险。保持着它就有长久的福份，无边无际；抛弃了它就会性命凋丧，元气穷尽。太上老君说：'惚惚恍恍，之中却有

形象；恍恍惚惚，其中却有实物’，这说的就是一啊！所以仙经说：‘您要想长生，应当明白持守一；存思守一最饿时，一会给您粮食；存思守一最渴时，一会给您水液。’一有姓名、字号、服饰、颜色；男的高九分，女的高六分；有时在肚脐下面两寸四分的下丹田穴中；有时在心脏下绛宫、金阙的中丹田中；有时在人的两眉之间，退进去一寸叫‘明堂’，两寸叫‘洞房’，三寸叫‘上丹田’。这些都是修道的人所注重的，一代代地歃血为盟后，才能口耳相传它们的姓名。一能够生成阴阳，推演出寒冷暑热。春天得到一，万物才生发；夏日得到一，万物才成长；秋季得到一，万物才收成；冬日得到一，万物才储藏。要论一之大，不能用上下四方来限制；说其小，不能用毫毛麦芒来比喻。过去，黄帝往东到了青丘，经过风山，谒见了紫府先生，接受了《三皇内文》，用它来斥退和召唤各种神明；又往南到了圆陇，攀上阴建树，观察各种精灵所登援之处，又采集若乾的花朵，饮用丹峦的清水；又往西参见了中黄真人，接受了《五加之方》，经过崆峒山，随广成子接受《自然之经》再往北到了洪堤，登上了具茨山，拜见大隗君和黄盖童子，接受了《神芝图》；回来后登上了王屋山，获得了《神丹金诀记》；最后，到了峨眉山，在玉堂上见到了天真皇人，询问守一之道。皇人说：‘先生身为四海的君主，还想追求长生不死之道，岂不是太贪心了吗？为人君和长生相互矛盾，不能一一说清。只能粗略地举出一句罢了：说到那长生不死的成仙方术，就只有服食金丹；持守形体，除去邪恶，就只有守一了。’所以说古人特别重视持守着一。仙经说：九转仙丹、金液经典、持守一的诀窍，都藏在那昆仑五城之中，用玉匣子装着，用金片札镂刻，用紫色泥封存，用中章来印盖。我从先师那儿听说：一就在北极、太渊的丹田穴里。前面有明堂前丹田，后面有绛宫中丹田，之中有巍巍的华盖肺脏，有金楼喉咙窟窿，左边有左肾罡星，右边有右肾魁星。还有激扬的波涛飞腾半空；有黑色的灵芝披盖崖岸，有鲜红的草葱葱珑珑；有白玉般的牙齿高高峙立，有日月般的双目炯炯发光。经历过

元神、肾气的水火，跋涉过人自身的天地，里边有城墙宫阙交相错杂，有重重帷帐美不胜收。神气作为龙虎排列守卫，神仙们守立在一旁。无作无为，一就安守其所；不慢不快，一就安坐其居；能静能愉，一就不会离去；持守着一，存念道真，才能沟通神灵；寡欲节食，一才留止安憩；当利刀放在脖子上的危急之时，存思一使你获得生命；懂得一并不困难，难在有始有终；保持着一而不要失去，才可以无尽无穷；在陆地上能让猛兽躲避；在水里，能使蛟龙退却；再不用害怕魑魅魍魉和有毒的虫蛇；鬼怪也不敢接近，利刃也不敢伤害。这就是一的大概情况。”

抱朴子说：“我从老师那儿听到：介绍各种道术的众多经籍，谈存思、冥想、作法，能够用来避开邪恶防卫自己的方法，竟然有几千种。如像隐去身影、藏匿形体，以及思存形体而无生杂念，九种形变、十二类幻化、二十四般再生术等，以及存念并看见身上各种神人，或向体内感视各腑脏，使之显现的各种方法，数也数不尽，它们也都各有其效果。但如果存思出几千种方法来自卫，一般有很多麻烦，足以使人的意念很疲倦。如果懂得持守一的方法，就能将这一类法术统统除弃，所以古人说：‘能知道一，各种法术就都可以放弃了。’学习守一的口诀，都有明白的文字记载，要用白色牲口的血涂抹嘴唇，发出血誓，在王相的吉日接受，用纯洁的白色绢帛、白银作为券约，刻写黄金契约来剖分。如果轻易说出，胡乱传受，那么它的神效就不能产生。人如果能够持守着一，那一也就能伴随着人。这就是利刀无法施展它的锋利，各种危害无法施展它们的凶恶，处于失败却能成功，身在危险却惟独安全的原因。如果在有鬼的庙宇之中，深山老林之下，瘟疫流行的地区，坟墓之间，虎狼横行的泽野，蝮蛇出没的地方，持守着一不惰怠，那么各种邪恶都会远远逃遁。如果偶尔忽略，忘记了守一，而被各种鬼怪所危害，或者躺卧睡觉时而被鬼迷住，就走出房间到庭院中看辅星，四指握住大拇指，持守保一，鬼怪就马上离去了，至于天阴下雨没有辅星时，只要留在

房间里，向北面存思，用意念看到辅星就行了。如果被敌兵贼寇所围困，没有活路，就马上进入六甲阴地里，趴下持守着一，这样各种兵器就都不能伤害了。能够持守住一的人，旅行万里，深入军队，横渡大河，都不必占卜日期、选择时辰；动工修筑，转移迁徙，进入新房屋等，都不必依照堪舆、星历法术的结论，也不用躲避太岁、太阴将军、月建煞耗神等凶神，以及出生年月、命运等忌讳，也始终不会碰到灾祸。这是早先的圣哲们已经试验过，行之有效的法术。”

【原文】

抱朴子曰："玄一之道，亦要法也。无所不辟，与真一同功[①]。吾《内篇》第一名之为《畅玄》者，正以此也。守玄一复易于守真一。真一有姓字、长短、服色；此玄一但自见之。初求之于日中，所谓'知白守黑，欲死不得'者也[②]。然先当百日洁斋，乃可候求得之耳，亦不过三四日得之。得之守之，则不复去矣。守玄一，并思其身，分为三人。三人已见，又转益之，可至数十人，皆如已身。隐之显之，皆自有口诀，此所谓分形之道。左君及蓟子训、葛仙公所以能一日至数十处[③]，及有客座上，有一主人与客语，门中又有一主人迎客，而水侧又有一主人投钓。宾不能别何者为真主人也。师言：守一，兼修明镜[④]。其镜道成，则能分形为数十人，衣服面貌，皆如一也。"

抱朴子曰："师言：欲长生，当勤服大药；欲得通神，当金水分形，形分则自见其身中之三魂七魄[⑤]，而天灵地祇，皆可接见；山川之神，皆可使役也。"

抱朴子曰："生可惜也，死可畏也。然长生养性辟死

者，亦未有不始于勤，而终成于久视也。道成之后，略无所为也；未成之间，无不为也。采掘草木之药，劬劳山泽之中；煎饵治作，皆用筋力；登危涉险，夙夜不怠。非有至志，不能久也。及欲金丹成而升天，然其大药物皆用钱直，不可卒办。当复由于耕、牧、商、贩以索资，累年积勤，然后可合。及于合作之日，当复斋洁清净，断绝人事。有诸不易，而当复加之以思神守一，却恶卫身，常如人君之治国，戎将之待敌，乃可为得长生之功也。以聪明大智，任经世济俗之器[⑥]，而修此事，乃可必得耳。浅近庸人，虽有志好，不能克终矣。故一人之身，一国之象也；胸腹之位，犹宫室也；四肢之列，犹郊境也；骨节之分，犹百官也；神犹君也；血犹臣也；气犹民也。故知治身，则能治国也：夫爱其民所以安其国，养其气所以全其身；民散则国亡，气竭即身死；死者不可生也，亡者不可存也。是以至人消未起之患，治未病之疾[⑦]，医之于无事之前，不追之于既逝之后。民难养而易危也，气难清而易浊也。故审威德所以保社稷，割嗜欲所以固血气。然后真一存焉，三七守焉[⑧]，百害却焉，年命延矣。"

抱朴子曰："师言：服金丹大药，虽未去世，百邪不近也。若但服草木及小小饵八石，适可令疾除命益耳[⑨]，不足以禳外来之祸也：或为鬼所冒犯；或为大山神之所轻凌；或为精魅所侵犯。唯有守真一，可以一切不畏此辈也。次则有带神符。若了不知此二事以求长生，危矣哉！四门而闭其三，盗犹得入，况尽开者邪？"

【注释】

①玄一、真一：同为“道”的代名词。葛洪作此区别，主要是从守一养神的角度来看的。思存“玄一”时，只念自身，其表现是几个相同的自身显现；而“真一”有自己的姓名字号等，思存真一的效果是与“道”冥合，以求长生。两者与哲学的“一”有区别。

②知白守黑，欲死不得：“知白守黑”为《老子》二十八章语。原义指用柔弱、退守的原则来生活。这里却用来指在白日里守持“玄（有“黑”义）一”。“欲死不得”是说能避免死亡。

③左君、蓟子训、葛仙公：左君，指左慈，东汉末方士，曾为葛玄师；蓟子训，东汉人，有神异之道；葛玄，字玄先，曾从左慈受《九丹金液经》等，人称“葛仙公”。

④明镜：道教方术之一。从下文看，其法为分形之术，疑为明镜对人成二形，道教由此驰骋想象，以为能用明镜将人分为二、为三，乃至无穷。

⑤金水分形：金在内丹术中可指人肾间元气；水也指肾间动气。内丹术中有“金水”一派。此处“金水”似应为“金木”之误。根据中医学的说法：肝属东方木，藏魂；肺属西方金而藏魄。“金木分形”正指“魂魄分形”。三魂七魄：因藏魂之肝以“三”为数，藏魄之肺以“四”为数，故道家附会为“三魂七魄。”《云笈七签》五十四《魂神制》等还有三魂七魄的各自名字。

⑥器：好比说“材”，这里指人才。

⑦病、疾：古代重病说“病”，轻病说“疾”。

⑧三七：指三魂七魄。

⑨适：只，仅仅。

【译文】

抱朴子说：“玄一的方术，也是很重要的。它没有什么邪恶不能避开，这与真一的功效相同。我的《抱朴子内篇》的第一篇篇名叫做《畅玄》，正是因为这个缘故。持守玄一比持守真一还容易些。真一有自己的姓氏、名字、高矮、服饰、颜色等；而这玄一只是人们自己看见自己。开始在太阳当空时修炼，正所谓‘明知白日却持守玄一，就是自己想死都是不能的。’然而先要洁身斋戒一百天才可以守持

修求。也不过三四天就能得道。一旦得道就持守着它，不会再离去了。持守玄一时，要一并思存自身，将自身分为三个人。如果三人都已出现了，再进一步增加它，可以达到几十个人。这些人都像自己。要它们隐匿或显现，都有自身的口诀，这就是所谓'分形之道'。左慈先生和蓟子训、葛仙公之所以能一天同时到几十个地方。如像客人在座位上，有一个主人同他谈话，门内又有一个主人在迎接客人，同时水边又有一个主人在垂钓。宾客也弄不清到底哪一个是真正的主人。老师说：持守真一，如果兼修明镜术，当那明镜之道学成，就能分解形体为几十个人，但衣著服饰却都像一个人。"

抱朴子说："老师讲：想要长生不死，应当勤于服食金丹大药；想要沟通神灵，则要金水分离。形体分离就自然能看见自己身体中的三魂七魄，而天上的神灵，地下的仙祇，都可以接触和看见，而山川的神灵，也都能役使了。"

抱朴子道："生命是应该珍惜的；死亡是值得害怕的。而长生不死，修养性情，避开死亡的人，都没有不在开始时辛勤，而最终才成就了长生的。修道成功后，完全没什么可忙碌的，但在还没有学成之前，就没有不去努力的了：要采集挖掘草木的药物，在深山水泽里劳累，煎熬捣炼、研制等，都要花费力气；登攀高峰，跋涉险滩，早晚都不懈怠。如果不是有最坚定的志向，就不能持久。到想要炼成金丹而升天成仙时，而那重要的药物却要花费钱财，不可能在仓猝间备齐，应当从种地、放牧、经商、贩卖等中筹集资金，长年不断地勤于积累，然后才可以调制。制合药物的那天，应当洁身斋戒，清静恬淡，与事隔绝。如果有什么不容易办到的事，就应该重新用存思神灵、持守真一来补充，用以使邪恶退却，而捍卫自身。要时常像国君治理国家，武将面临敌兵一样，才可以求得长生不死的功效。凭着聪明的大智慧和承担经营世道、赈济世俗的人才，来修炼这种事，才能肯定获得。而浅薄浮近的平凡之人，虽然有志向爱好，也不能有结果。每一个人的身体，就好比一个国家的景况：胸膛腹部的

位置好比宫宇居室；四肢的排列好比四郊边境；骨节的区别好比是各种官员；精神好比是国君；血液好比是大臣；元气好比是百姓。所以，懂得修养身体，就能治理好国家；至于那爱护自己的百姓是用来安定国家的措施，修养自己的元气是保全自身的方法；百姓离散就会导致国家败亡，元气枯竭就会造成自身死去；死去的人不能复生；败亡的国家不能再存在。所以最明智的人能消除还没有兴起的忧患，治疗还没有成大病的小疾。医治在没出大事之前，而不补救已经死亡之后。百姓难以抚养却容易危险，元气难以清新却容易污浊。所以审视威信德行是保卫国家的前提，割舍贪欲是加固血气的条件。这样做了，真一才会存在，三魂七魄才能稳守，各种危害避去，寿命就延长了。”

抱朴子说：“老师说：服食金丹大药，虽然还没有弃人世而升仙，但各种邪恶不敢近身。如果只是服食草木和稍稍服食八种石药，只能使疾病痊愈，寿命延长罢了，不足以禳除外来的灾祸：有时会被鬼怪所冒犯，有时被大山的神灵所轻辱欺凌，有时被妖精所侵犯。只有稳守真一，才能够不畏惧所有的灾祸；其次有携带神仙符箓。如果完全不懂这两件事却去追求长生不死，就太危险了！四个门户关闭了三个，盗贼还能进来，何况在所有门都洞开的情况下呢！”

卷十九　遐　　览[1]

【题解】

本卷主要介绍道教的典籍概况。

开始，假托有人请教：自己努力攻读除道教书籍外的儒经、史籍、子书和诗文著作，却既没有以此升官，又无益于寿命延长，所以想转而问问道教之书有哪些。

以下几段便是抱朴子的回答：他先说自己有幸碰上了郑隐先生才获得了道书，顺便介绍了郑隐其人的奇异，以及传授道书的始末；接着记述了道经的书名、卷数等；下面又介绍了符书的篇目及来历、流变等；之后重点谈了《三皇内文》与《五岳真形图》的神效；接下去谈变化术书目及其效果。最后，他表明自己写本卷的目的和交代郑隐的下落。

【原文】

或曰："鄙人面墙[2]，拘系儒教，独知有五经、三史、百氏之言[3]，及浮华之诗赋，无益之短文，尽思守此，既有年

矣。既生值多难之运，乱靡有定[4]，干戈戚扬[5]，艺文不贵，徒消工夫，苦意极思，攻微索隐，竟不能禄在其中[6]，免此垄亩；又有损于精思，无益于年命，二毛告暮[7]，素志衰颓，正欲反迷，以寻生道，仓卒罔极，无所趋向，若涉大川，不知攸济[8]。先生既穷观坟典，又兼综奇秘，不审道书凡有几卷？愿告篇目。”

抱朴子曰：“余亦与子同斯疾者也。昔有幸遇明师郑君，但恨弟子不慧，不足以钻至坚、极弥高耳[9]。于时虽充门人之洒扫，既才识短浅，又年尚少壮，意思不专。俗情未尽，不能大有所得，以为巨恨耳。郑君时年出八十，先发鬓斑白[10]，数年间又黑，颜色丰悦，能引强弩射百步，步行日数百里，饮酒二斗不醉。每上山，体力轻便，登危越险，年少追之，多所不及。饮食与凡人不异，不见其绝谷。余问先随之弟子黄章。言郑言：尝从豫章还，于掘沟浦中连值大风[11]。又闻前多劫贼，同侣攀留郑君[12]，以须后伴，人人皆以粮少。郑君推米以恤诸人[13]，已不复食，五十日亦不饥。又不见其所施为，不知以何事也。火下细书[14]，过少年人。性解音律，善鼓琴。闲坐，侍坐数人，口答咨问，言不辍响，而耳并料听左右操弦者[15]，教遣长短，无毫厘差过也[16]。余晚充郑君门人，请见方书。告余曰：‘要道不过尺素上，足以度世，不用多也。然博涉之后，远胜于不见矣。既悟人意，又可得浅近之术，以防初学未成者诸患也。’乃先以道家训教戒书不要者近百卷，稍稍示余。余亦多所先见。先见者颇以其中疑事咨问之。郑君言：‘君有甄事之才[17]，可教

也。然君所知者，虽多未精，又意在于外学，不能专一，未中以经深涉远耳，今自当以佳书相示也。’又许渐得短书缣素所写者[18]。积年之中，合集所见，当出二百许卷，终不可得也。他弟子皆亲仆使之役，采薪耕田，唯余尪羸[19]，不堪他劳，然无以自效，常亲扫除，拂拭床几，磨墨执烛，及与郑君缮写故书而已。见待余同于先进者，语余曰：‘杂道书卷卷有佳事，但当校其精粗，而择所施行，不事尽谙诵[20]，以妨日月而劳意思耳。若金丹一成，则此辈一切不用也。亦或当有所教授，宜得本末，先从浅始，以劝进学者，无所希，准阶由也。’郑君亦不肯先令人写其书，皆当决其意，虽久借之，然莫有敢盗写一字者也。郑君本大儒士也，晚而好道，由以《礼记》、《尚书》教授不绝[21]。其体望高亮，风格方整，接见之者皆肃然。每有咨问，常待其温颜，不敢轻锐也。书在余处者，久之一月，足以大有所写，以不敢窃写者，政以郑君聪敏，邂逅知之，失其意则更以小丧大也。然于求受之初，复所不敢，为斟酌时有所请耳。是以徒知饮河，而不得满腹[22]。然弟子五十余人，唯余见受金丹之经及《三皇内文》、《枕中五行记》，其余人乃有不得一观此书之首题者矣。他书虽不具得，皆疏其名[23]，今将为子说之，后生好书者，可以广索也。

“道经有《三皇内文天地人》三卷、《元文》上中下三卷，《混成经》二卷、《玄录》二卷，《九生经》，《二十四生经》，《九仙经》，《灵卜仙经》，《十二化经》，《九变经》，《老君玉历真经》，《墨子枕中五行记》五卷，《温宝经》，《息民

经》,《自然经》,《阴阳经》,《养生书》一百五卷,《太平经》五十卷,《九敬经》,《甲乙经》一百七十卷,《青龙经》,《中黄经》,《太清经》,《通明经》,《按摩经》,《道引经》十卷,《元阳子经》,《玄女经》,《素女经》,《彭祖经》,《陈赦经》,《子都经》,《张虚经》,《天门子经》,《容成经》,《入山经》,《内宝经》,《四规经》,《明镜经》,《日月临镜经》,《五言经》,《柱中经》,《灵宝皇子心经》,《龙跻经》,《正机经》,《平衡经》,《飞龟振经》,《鹿卢跻经》,《蹈形记》,《守形图》,《坐亡图》,《观卧引图》,《含景图》,《观天图》,《木芝图》,《菌芝图》,《肉芝图》,《石芝图》,《大魄杂芝图》,《五岳经》五卷,《隐守记》,《东井图》,《虚元经》,《牵牛中经》,《王弥记》,《腊成记》,《六安记》,《鹤鸣记》,《平都记》,《定心记》,《龟文经》,《山阳记》,《玉策记》,《八史图》,《入宝经》,《左右契》,《玉历经》,《升天仪》,《九奇经》,《更生经》,《四衿经》十卷,《食日月精经》,《食六气经》,《丹一经》,《胎息经》,《行气治病经》,《胜中经》十卷,《百守摄提经》,《丹壶经》,《岷山经》,《魏伯阳内经》,《日月厨食经》,《步三罡六纪经》,《入军经》,《六阴玉女经》,《四君要用经》,《金雁经》,《三十六水经》,《白虎七变经》,《道家地行仙经》,《黄白要经》,《八公黄白经》,《天师神器经》,《枕中黄白经》五卷,《白子变化经》,《移灾经》,《厌祸经》,《中黄经》,《文人经》,《涓子天地人经》,《崔文子肘后经》,《神光占方来经》,《水仙经》,《尸解经》,《中遁经》,《李君包天经》,《包元经》,《黄庭经》,《渊体经》,《太素经》,《华盖

经》,《行厨经》,《微言》三卷,《内视经》,《文始先生经》,《历藏延年经》,《南阔记》,《协龙子记》七卷,《九宫》五卷,《三五中经》,《宣常经》,《节解经》,《邹阳子经》,《玄洞经》十卷,《玄示经》十卷,《箕山经》十卷,《鹿台经》,《小僮经》,《河洛内记》七卷,《举形道成经》五卷,《道机经》五卷,《见鬼记》,《无极经》,《宫氏经》,《真人玉胎经》,《道根经》,《候命图》,《反胎胞经》,《枕中清记》,《幻化经》,《询化经》,《金华山经》,《凤网经》,《召命经》,《保神记》,《鬼谷经》,《凌霄子安神记》,《去丘子黄山公记》,《王子五行要真经》,《小饵经》,《鸿宝经》,《邹生延命经》,《安魂记》,《皇道经》,《九阴经》,《杂集书录》,《银函玉匮记》,《金板经》,《黄老仙录》,《原都经》,《玄元经》,《日精经》,《浑成经》,《三尸集》,《呼身神治百病经》,《收山鬼老魅治邪精经》三卷,《入五毒中记》,《休粮经》三卷,《采神药治作秘法》三卷,《登名山渡江海敕地神法》三卷,《赵太白囊中要》五卷,《入温气疫病大禁》七卷,《收治百鬼召五岳丞太山主者记》三卷,《兴利宫宅官舍法》五卷,《断虎狼禁》,《山林记》,《召百里虫蛇记》,《万毕高丘先生法》三卷,《王乔养性治身经》三卷,《服食禁忌经》,《立功益算经》,《道士夺算律》三卷,《移门子记》,《鬼兵法》,《立亡术》,《练形记》五卷,《郄公道要》,《角里先生长生集》,《少君道意》十卷,《樊英石壁文》三卷,《思灵经》三卷,《龙首经》,《荆山记》,《孔安仙渊赤斧子大览》七卷,《董君地仙却老要记》,《李先生口诀肘后》二卷。凡有不言卷数者,皆一卷也。

【注释】

①遐:本指久远,这里指广博。

②面墙:面向墙学习。《论语·阳货》:"正墙面而立。"

③五经三史百氏之言:五经,《易》、《书》、《诗》、《礼》、《春秋》;三史,指《史记》、《汉书》、《东观汉记》;百氏之言,指诸子百家的学说。

④乱靡有定:动乱不定。语出《诗经·小雅·节南山》。

⑤干戈戚扬:盾、戈、斧齐举。这里指战争兴起。语出《诗经·大雅·公刘》。

⑥禄在其中:官禄就在这里边。语见《论语·卫灵公》:"学也禄在其中矣。"

⑦二毛:指头发斑白,成两种颜色的头发。《左传·僖公·二十二年》:"君子不重伤,不禽二毛。"

⑧若涉大川,不知攸济:如果要渡过大河,却不知道从哪里横渡。语出《尚书·大诰》:"若涉渊水,予惟往求朕攸济。"

⑨钻至坚,极弥高:《论语·子罕》:"仰之弥高,钻之弥坚。"

⑩班白:当作"斑白",一本正作"斑白"。

⑪掘沟浦:未详,当为地名。

⑫攀留:挽留。

⑬推:推让。恤:救济。

⑭火下:义同"灯下"。

⑮料听:当依宝颜堂本《抱朴子》作"聪听"。

⑯差过:差错。

⑰甄事:鉴别事物。

⑱又许渐得短书缣素:当依《太平御览》六百七十卷作"久许渐得短书缣素"。

⑲尪羸(wāng léi 汪雷):瘦弱。《抱朴子·自叙》:"洪禀性尪羸,兼之多疾。"

⑳不事:不必。

㉑由:通"犹"。

㉒徒知饮河,而不得满腹:语见《庄子·逍遥游》:"偃鼠饮河,不过满腹",这里指不敢贪求。

㉓疏:通"书",书写。

【译文】

有人说:“我面壁苦读,拘泥于儒家学说,只知道有五经、三史和百家言论,以及浮华的诗赋,没有益处的短文,用尽心机,保守儒道,已经有些年头了。而此生偏碰上多灾多难的命运,动乱不止,干戈不断,文章经术不被看重,白白地浪费了功夫,苦苦思索,穷智究虑,却不能从中取得官俸,免于耕田种地;还对精神有损害,于寿命没有补益,头发已经花白,预示了暮年的消息,平素的志向已经衰颓,正想迷途知返,去寻找求生之路,时光仓猝,前途渺茫,如像要横渡大河,却不知从哪儿渡过。先生既已观看了三坟五典,又兼遍读奇妙的秘术,不知道学习道术的书籍共有几卷?希望您告诉我有些什么篇目。”

抱朴子说:“我也曾与您同有这种毛病,过去我有幸遇到了高明的老师郑隐先生,只是遗憾学生我不够聪敏,不足以钻研到最精深,达到最高的境界罢了。当时虽然得以充数,当个门人,作点洒水扫地的工作,但才识既短浅,年龄又还轻,心意不专一,世俗情怀还没断尽,所以不能大有收获,现在还以此为大遗憾。郑先生当年已八十多岁了。起先鬓发斑白,几年后就又变黑了;颜面丰满表情愉悦;能够拉开硬弓,射出一百多步远;步行每天能走好几百里;喝酒两斗也不醉;每当上山时,身体轻便,攀登高峰,越涉险滩,年青人追赶他,很多还赶不上;他饮食与一般人并没有什么不同,也没见过他断绝谷类食物。我问过先追随先生的门人黄章,他说:郑先生曾经从豫章郡回来,说在掘沟浦里连着碰到大风,又听说前路有很多打劫的盗贼,同伴们都挽留郑先生,等待后边的同路者。当时,人人都认为干粮太少了,郑先生就把米推让出来救济各位同伴,自己不再吃饭,五十天也不饿。又看不见他施行什么法术,不知道他用了什么方法。他在灯下写小字,眼力还超过年青人。他生性懂得音律,善于弹琴,平时闲坐着,陪伴着安坐的有好几个人,口中回答着询问,言语不停声,但耳朵却听着旁边弹琴的人,指教他们音律的

长短，没有丝毫的过错。我很晚才充当郑先生的门人，请求见识道书。他告诉我：‘主要的道旨在不超过一尺见方的素帛上，就足以用来超度人世，而不必多用。当然，广泛涉猎之后，会远远超过不博闻广见的人。在了悟人的意旨后，又能学得浅近的道术，用以防止初学而不得道的各种毛病。’就先用道家重要的训导、教授、戒备的书籍将近一百卷渐渐地出示给我看。我先前又读过很多书，还拿先看过的书中的疑问向他咨询。郑先生说：‘你有辨别事物的才能，可以传授，但你所知的虽然多，却不够精通。还有，你的意旨在于表面的学问，不能专一，不足以经历深奥的，了解更远的学问。现在应该用好的书来给你看了。’很久，才渐渐地得到短书策及缣帛所抄写的书，几年内，将所看见的书集中起来，大概超出了二百来卷吧，却始终不能完全了解。其他弟子都是些亲近的仆役之人，打柴种田，只有我瘦弱，受不住其他劳作，但没有什么用来自己奉献，就经常亲自扫除，擦拭床桌几案，研磨墨汁，捧执灯烛，以及为郑先生修补抄写旧书而已。但先生对待我像先进的学生，对我说：‘旁杂的道书每卷都有好内容，只是要考校其中的精华和糟粕，从而有所选择地实施，不必完全熟谙背诵，消费了时光又劳神费事。如果金丹一旦炼成，那么这类东西统统都没有什么作用了。如果要教授别人，应该懂得根本和枝末，先从浅近的开始，用它们来鼓励求学的人，不要希冀一步登天，而要沿着阶梯走上来。’郑先生起先也不肯让人抄写他的书，能否抄录取决于他的意愿，所以，书虽然借阅了很久，却没有谁敢偷偷地抄一个字。郑先生本来是个大儒生，到晚年才爱好道术，但尚且教授《礼记》、《尚书》不止。他体格魁伟，威望明著，人格廉洁，接触和看见他的人都肃然起敬，每当有所咨询，通常要显出温和的脸色而不敢轻浮不敬。在我那儿的书，时间长的达一个月，本有足够抄写的充裕时间了，之所以不偷偷抄，正是因为郑先生聪明机敏，一旦知道违反了他的意愿，就会因小而失大。当然，在追求传授的开初，还不敢抄，只是斟酌道义时有所请教罢了。所以

只知道在河里饮水，但不敢喝满肚子。尽管如此，五十多个学生中，只有我看见和得到金丹的经书和《三皇内文》、《枕中五行记》，其余人竟然有不得看一眼这些书的标题的！其余的书虽然不能全部都获得，但也书写下它们的名字。现在我将要为您谈谈，以后的喜欢道教典籍的人，可以广泛地索求。

“道家经典有《三皇内文天地人》三卷，《元文》上中下三卷，《混成经》二卷《玄录》二卷，《九生经》，《二十四生经》，《九仙经》，《灵卜仙经》，《十二化经》，《九变经》，《老君玉历真经》，《墨子枕中五行记》五卷，《温宝经》，《息民经》，《自然经》，《阴阳经》，《养生书》一百零五卷，《太平经》五十卷，《九敬经》，《甲乙经》一百七十卷，《青龙经》，《中黄经》，《太清经》，《通明经》，《按摩经》，《道引经》十卷，《元阳子经》，《玄女经》，《素女经》，《彭祖经》，《陈赦经》，《子都经》，《张虚经》，《天门子经》，《容成经》，《入山经》，《内宝经》，《四规经》，《明镜经》，《日月临镜经》，《五言经》，《柱中经》，《灵宝皇子心经》，《龙跻经》，《正机经》，《平衡经》，《飞龟振经》，《鹿卢跻经》，《蹈形记》，《守形图》，《坐亡图》，《观卧引图》，《含景图》，《观天图》，《木芝图》，《菌芝图》，《肉芝图》，《石芝图》，《大魄杂芝图》，《五岳经》五卷，《隐守记》，《东井图》，《虚元经》，《牵牛中经》，《王弥记》，《腊成记》，《六安记》，《鹤鸣记》，《平都记》，《定心记》，《龟文经》，《山阳记》，《玉策记》，《八史图》，《入宝经》，《左右契》，《玉历经》，《升天仪》，《九奇经》，《更生经》，《四衿经》十卷，《食日月精经》，《食六气经》，《丹一经》，《胎息经》，《行气治病经》，《胜中经》十卷，《百守摄提经》，《丹壶经》，《岷山经》，《魏伯阳内经》，《日月厨食经》，《步三罡六纪经》，《入军经》，《六阴玉女经》，《四君要用经》，《金雁经》，《三十六水经》，《白虎七变经》，《道家地行仙经》，《黄白要经》，《八公黄白经》，《天师神器经》，《枕中黄白经》五卷，《白子变化经》，《移灾经》，《厌祸经》，《中黄经》，《文人经》，《涓子天地人经》，《崔文子肘后经》，《神光占方来经》，《水仙经》，《尸解经》，《中遁经》，《李君包天经》，

《包元经》,《黄庭经》,《渊体经》,《太素经》,《华盖经》,《行厨经》,《微言》三卷,《内视经》,《文始先生经》,《历藏延年经》,《南阔记》,《协龙子记》七卷,《九宫》五卷,《三五中经》,《宣常经》,《节解经》,《邹阳子经》,《玄洞经》十卷,《玄示经》十卷,《箕山经》十卷,《鹿台经》,《小僮经》,《河洛内记》七卷,《举形道成经》五卷,《道机经》五卷,《见鬼记》,《无极经》,《宫氏经》,《真人玉胎经》,《道根经》,《候命图》,《反胎胞经》,《枕中清记》,《幻化经》,《询化经》,《金华山经》,《凤网经》,《召命经》,《保神记》,《鬼谷经》,《凌霄子安神记》,《去丘子黄山公记》,《王子五行要真经》,《小饵经》,《鸿宝经》,《邹生延命经》,《安魂记》,《皇道经》,《九阴经》,《杂集书录》,《银函玉匮记》,《金板经》,《黄老仙录》,《原都经》,《玄元经》,《日精经》,《浑成经》,《三尸集》,《呼身神治百病经》,《收山鬼老魅治邪精经》三卷,《入五毒中记》,《休粮经》三卷,《采神药治作秘法》三卷,《登名山渡江海敕地神法》三卷,《赵太白囊中要》五卷,《入温气疫病大禁》、《》七卷,《收治百鬼召五岳丞太山主者记》三卷,《兴利宫宅官舍法》五卷,《断虎狼禁》,《山林记》,《召百里虫蛇记》,《万毕高丘先生法》三卷,《王乔养性治身经》三卷,《服食禁忌经》,《立功益算经》,《道士夺算律》三卷,《移门子记》,《鬼兵法》,《立亡术》,《练形记》五卷,《郄公道要》,《角里先生长生集》,《少君道意》十卷,《樊英石壁文》三卷,《思灵经》三卷,《龙首经》,《荆山记》,《孔安仙渊赤斧子大览》七卷,《董君地仙却老要记》,《李先生口诀肘后》二卷。凡是有不说卷数的,都只有一卷。

【原文】

"其次有诸符,则有《自来符》,《金光符》,《太玄符》三卷,《通天符》,《五精符》,《石室符》,《玉策符》,《枕中符》,

《小童符》,《九灵符》,《六君符》,《玄都符》,《黄帝符》,《少千三十六将军符》,《延命神符》,《天水神符》,《四十九真符》,《天水符》,《青龙符》,《白虎符》,《朱雀符》,《玄武符》,《朱胎符》,《七机符》,《九天发兵符》,《九天符》,《老经符》,《七符》,《大捍厄符》,《玄子符》,《武孝经燕君龙虎三囊辟兵符》,《包元符》,《沈羲符》,《禹跻符》,《消灾符》,《八卦符》,《监乾符》,《雷电符》,《万毕符》,《八威五胜符》,《威喜符》,《巨胜符》,《采女符》,《玄精符》,《玉历符》,《北台符》,《阴阳大镇符》,《枕中符》,《治百病符》十卷,《厌怪符》十卷,《壶公符》二十卷,《九台符》九卷,《六甲通灵符》十卷,《六阴行厨龙胎石室三金五木防终符》合五百卷,《军火召治符》,《玉斧符》十卷。此皆大符也。其余小小,不可具记。”抱朴子曰:“郑君言:符出于老君,皆天文也[①]。老君能通于神明,符皆神明所授。今人用之少验者,由于出来历久,传写之多误故也。又信心不笃,施用之亦不行。又譬之于书字,则符误者,不但无益,将能有害也。书字人知之,犹尚写之多误。故谚曰:‘书三写,“鱼”成“鲁”,“虚”成“虎”,’此之谓也。‘七’与‘士’,但以倨勾长短之间为异耳。然今符上字不可读,误不可觉,故莫知其不定也。世间又有受体使术,用符独效者[②],亦如人有使麝香便能芳者,自然不可得传也。虽尔,必得不误之符,正心用之。但当不及真体使之者速效耳,皆自有益也。凡为道士求长生,志在药中耳,符剑可以却鬼辟邪而已。诸大符乃云行用之可以得仙者,亦不可专据也。昔吴世有介象

者[3]，能读符文，知误之与否。有人试取治百病杂符及诸厌劾符，去其笺题以示象，皆一一据名之。其有误者，便为人定之。自是以来，莫有能知者也。”

或问：“仙药之大者，莫先于金丹，既闻命矣。敢问符书之属，不审最神乎？”抱朴子曰：“余闻郑君言：道书之重者，莫过于《三皇内文》、《五岳真形图》也。古者仙官至人，尊秘此道，非有仙名者，不可授也。受之四十年一传，传之歃血而盟，委质为约[4]。诸名山五岳，皆有此书，但藏之于石室幽隐之地。应得道者，入山精诚思之，则山神自开山，令人见之。如帛仲理者[5]，于山中得之，自立坛委绢，常画一本而去也。有此书，常置清洁之处。每有所为，必先白之，如奉君父。其经曰：家有《三皇文》，辟邪恶鬼、温疫气、横殃飞祸。若有困病垂死，其信道心至者，以此书与持之，必不死也。其乳妇难艰绝气者持之[6]，儿即生矣。道士欲求长生，持此书入山，辟虎狼山精。五毒百邪，皆不敢近人。可以涉江海，却蛟龙，止风波。得其法，可以变化。起工不问地择日[7]，家无殃咎。若欲立新宅及冢墓，即写《地皇文》数十通，以布著地，明日视之，有黄色所著者，便于其上起工，家必富昌。又因他人葬时，写《人皇文》，并书己姓名著纸里，窃内人冢中，勿令人知之，令人无飞祸盗贼也。有谋议已者，必反自中伤。又此文先洁斋百日，乃可以召天神司命，及太岁日游五岳四渎[8]，神庙之神，皆见形如人，可问以吉凶安危，及病者之祸祟所由也。又有十八字以著衣中，远涉江海，终无风波之虑也。又家有《五岳真形图》，能

辟兵凶逆，人欲害之者，皆还反受其殃。道士时有得之者，若不能行仁义慈心，而不精不正，即祸至灭家，不可轻也。

“其变化之术，大者唯有《墨子五行记》，本有五卷。昔刘君安未仙去时[9]，抄取其要，以为一卷。其法用药用符，乃能令人飞行上下，隐沦无方：含笑即为妇人，蹙面即为老翁，踞地即为小儿，执杖即成林木，种物即生瓜果，可食，画地为河，撮壤成山，坐致行厨，兴云起火，无所不作也。其次有《玉女隐微》一卷，亦化形为飞禽走兽，及金木玉石，兴云致雨方百里，雪亦如之，渡大水不用舟梁，分形为千人，因风高飞，出入无间，能吐气七色，坐见八极[10]，及地下之物，放光万丈，冥室自明，亦大术也。然当步诸星数十[11]，曲折难识，少能谱之[12]。其《淮南鸿宝万毕》，皆无及此书者也。又有《白虎七变法》，取三月三日所杀白虎头皮，生驼血、虎血、紫绶[13]、履组[14]、流萍[15]，以三月三日合种之。初生草似胡麻，有实，即取此实种之，一生辄一异。凡七种之，则用其实合之，亦可以移形易貌，飞沉在意[16]，与《墨子》及《玉女隐微》略同，过此不足论也。

“《遐览》者，欲令好道者知异书之名目也。郑君不徒明五经，知仙道而已，兼综九宫三棋，推步天文，河洛谶记[17]，莫不精研。太安元年，知季世之乱[18]，江南将鼎沸，乃负笈持仙药之扑[19]，将入室弟子[20]，东投霍山，莫知所在。”

【注释】

①天文：上天的图象。

②受体：天生的禀赋。

③介象：《神仙传》云：介象字元则，善度世禁气之术。

④委质：本指人臣拜见国君时，屈膝并委体于地，这里指誓死报效。

⑤帛仲理：帛和，字仲理，相传他于西城山石壁中得《太清中经》等。

⑥乳妇：产妇。

⑦起工：盖房施工。

⑧四渎：长江、黄河、淮河、济水的总称，《尔雅·释水》："江、淮、河、济为'四渎'。"

⑨刘君安：《神仙传》云：刘根字君安，弃世学道，后入鸡头山仙去。

⑩八极：八方极远之地。《淮南子·地形》："八纮之外，乃有八极。"

⑪步诸星数十：义近"步罡踏斗"，为道教坛醮时礼拜星斗召请神灵的一种步伐。

⑫谱：当依宋浙本《抱朴子》作"谙"，熟悉。

⑬紫绶：紫色丝带，系印外，可作服饰，为古代达官贵人的标志。

⑭履组：未详，疑为编织的鞋类。

⑮流萍：未详，疑为流苏之类，一种衣饰。

⑯在意：随意。

⑰河洛谶书：河图治书为传说中《周易》的来源。《易经·系辞上》："河出图，洛出书。"这里指谶纬的书名。《隋书·经籍志》著录《河图》二十卷。谶书，又名'谶记'，预言未来事情的文字图录。

⑱季世：末世。《太平御览》六百七十二引"季世"作"李晨"。李晨本名张昌，晋人，为少数民族，曾在太安二年起义。

⑲扑：通"朴"，这里指原料。

⑳将：带，率领。

【译文】

"其次有各种符箓。有《自来符》，《金光符》，《太玄符》三卷，《通天符》，《五精符》，《石室符》，《玉策符》，《枕中符》，《小童符》，《九灵符》，《六君符》，《玄都符》，《黄帝符》，《少千三十六将军符》，《延命神符》，《天水神符》，《四十九真符》，《天水符》，《青龙符》，《白虎符》，《朱雀符》，《玄武符》，《朱胎符》，《七机符》，《九天发兵符》，《九天符》，《老经符》，《七符》，《大捍厄符》，《玄子符》，《武孝经燕君龙

虎三囊辟兵符》,《包元符》,《沈羲符》,《禹跻符》,《消灾符》,《八卦符》,《监乾符》,《雷电符》,《万毕符》,《八威五胜符》,《威喜符》,《巨胜符》,《采女符》,《玄精符》,《玉历符》,《北台符》,《阴阳大镇符》,《枕中符》,《治百病符》十卷,《厌怪符》十卷,《壶公符》二十卷,《九台符》九卷,《六甲通灵符》十卷,《六阴行厨龙胎石室三金五木防终符》一共五百卷,《军火召治符》,《玉斧符》十卷。这些都是些大的符图。其他的小符箓,不能一一地都记下来。"抱朴子说:"郑先生讲,这些符箓出自于太上老君,都是天象的写照。太上老君能与神灵相通,所以这些符箓都是神明所传授。现在的人使用它们效果不佳,是由于这些符箓传出的时间已经很久了,而传抄的人又有很多谬误的缘故;另外,使用者诚信的心意又不够笃厚;所以使用起来才没有效果。比如抄写文字吧,那误抄符图的谬误,不但没有益处,还会带来危害。要书写的普通字,人们都认识,抄写时尚且还有很多错误,所以谚语说:'书经过三次抄写,鱼字变成了鲁字,虚字变成了虎字。'说的就是这个意思。'七'字和'士'字,只是凭着勾倨的长短来进行区别而已。但现在符箓上边的字不能读懂,就是错了也不能发现,所以没有谁知道错误的符图不合定规。世上又有些天生有使用法术的禀赋,运用符箓效果独特的人,这也像有人使用麝香就能使自身也发出芳香,这是天然的,不能传授的。虽然如此,也一定能获得没有错误的符图。应该虔诚地使用它们,只是赶不上真正的本体使用的效果神速罢了,但都自然有一定收益。凡是作为学道的人追求长生的,应立志于金丹大药,符图剑器只能够祛鬼避邪而已。各种大符箓,有人说施用了就能成仙,这也不能偏信。过去吴国的介象能读符文,知道有没有错误。有人为测试他,拿来治疗各种疾病的杂符和各类祛鬼的符图,去掉题笺给介象看,他都能一一地指出它们的名字。那有谬误的符箓,就为他们订正。从此以后,没有人能懂得符文的了。"

有人问:"成仙的药物中最要紧的,没有比金丹占先的了,这我

已经听明白了。再冒昧地问问，符书之类不知道是否也是很有神通的呢?”抱朴子说:“我听郑先生说:道书中最重要的，没有比《三皇内文》和《五岳真形图》的了。古代的仙官和最高明的人，尊奉并秘藏这种道术，如果没有成仙的名分，就不传授。接受后要四十年才能传授一次，传授时要将鲜血涂抹嘴唇立下盟誓，用生命来订约。各种名山和五岳都有这类书。但是匿藏在石室等幽邃隐秘的地方。理应获得道术的人，要进入深山真诚地思考，这样山神就会自动打开山门，让人看见它。像帛仲理这个人，在山中得到了道书，就自己设立了坛台，放置绢帛，曾描画了一本离去。有这本书后，他经常放它在清洁的地方，每当要干什么，一定先要请示道书，像侍奉国君和父亲一样。那经文说:家里有《三皇内文》，能使邪恶鬼怪、温湿的疫气和飞来的横祸等躲避开;如果有人困厄病痛将要死亡，那坚信道术意志最坚定的人，就要用这种书让他带着，便一定不会死去;那因难产而断气的产妇要是带着它，孩子就能顺利出生了;道士要想追求长生不死，带着这书进山，能使虎狼山精躲避，使风平浪静;得到这种仙法，可以变化;动土打地基，也不必论及地势、选择日子，家室也不会遭殃。如果想建新住宅和坟墓，抄写《地皇文》几十张，拿来铺在地上，第二天再看，有黄色显出的地方，就在那上面破土打地基，这样，家庭必然富裕昌盛。另外，在其他人下葬时，抄录《人皇文》，再写上自己的姓名在纸里面，偷偷地放在那坟墓中，不要让别人知道，就会使自己没有飞来的横祸和盗贼;如果有人图谋害自己，一定会反倒让他自己受伤。还有，抄写这种符文时，要先洁身斋戒一百天，才可以召来天神司命。还有，在太岁那天游览五岳四渎，神庙的神灵，都会现形为人的模样，还能拿人的吉凶安危来问他们，以及问生病者灾祸的来由等。还有用十八个字来放在衣服里，远渡江海，始终没有风波的忧患。另外，家中要拥有《五岳真形图》，就能避开兵祸和凶暴逆贼。如果有人想要害自己，都会反而使自己遭殃。道士偶尔有得到它的，如果不能够施行仁义，怀有慈善

心，不真诚不正直，就会招至灾祸，乃至使自己的家遭灭亡，不可忽视。

“那变化的法术，主要的只有《墨子五行记》，本来有五卷。昔日刘君安还没有成仙离去时，抄录过其中要点，合为一卷。那方法是：既用药物又用符箓，才能使人向上向下地飞行，隐身没形没有一定：含笑时就成为妇女，皱眉就成为老头，蹲在地上就成为小孩，拿起拐杖就成为树木，种下植物就生出瓜果，可供食用，划地就成为河流，撮一撮土就形成山，坐着所需食物自己来、兴起云雾，燃起烈火，没有什么是不能制作的。其次有《玉女隐微》一卷，也能变形为飞禽走兽，以及金木玉石，在方圆一百里内兴起浓云，招来大雨。下雪也是如此。渡大水不用舟船桥梁，分形成为一千人，顺着风高飞，出入于没有缝隙之处，能够吐出七色气息，坐着看见八方极远之处，以及地下的东西，还能放出万丈光芒，使黑暗的屋室自己放光，这些也都是大的方术了。但是，在施行法术时应当步踏各种星斗几十遍，曲折而难以记忆，很少有人能熟谙的。至于那《淮南鸿宝万毕》等书，都没有能赶上这本书的了。又有《白虎七变法》，用三月三日所杀的白虎头皮，活骆驼的血，老虎血，紫绶，履组，流萍，在三月三日那天混合着种下。初生的草好似胡麻，有籽。马上用这种种子栽下去，生长一次就有一种差别，一共栽种七次。用它们的种子混合，也可以改变形貌，随意地飞起和隐匿，效果与《墨子五行记》、《玉女隐微》大致相同。除此而外就不值得提及了。

“《遐览》这篇文章，是想让那些喜好道术的人知道罕见的道书书名。郑先生不光深明五经和懂得仙道而已，至于九宫、三棋、推测天象、河图洛书及谶纬符记，没有什么不精通和研究的。太安元年，他预知李晨将要造成动乱，江南将如鼎镬般沸腾，就背着书箱，带着仙药的原料，带着入室的学生们，向东投往霍山，没有谁知道他到哪儿去了。”

卷二十 祛 惑

【题解】

本卷的中心是：求师问道，必须防假。

首段谈得道必求师，不然，徒劳无益，但是，世间假道士多，尤其要提防。

接着泛谈欺世盗名的道士的情况。以下各段里，作者历举古强、蔡诞、项曼都、白和等人为例，一而再，再而三地告诫世人，假道士多而且危害大。

最后一段回到首段意义上，说明求道须辨明真伪。

【原文】

抱朴子曰："凡探明珠，不于合浦之渊①，不得骊龙之夜光也②；采美玉，不于荆山之岫③，不得连城之尺璧也；承师问道，不得其人，委去则迟迟冀于有获④，守之则终已竟无所成，虚费事妨功，后虽痛恨，亦不及已。世间浅近之事，犹不可坐知，况神仙之事乎？虽圣虽明，莫由自晓，非

可以历思得也，非可以触类求也。诚须所师，必深必博，犹涉沧海而挹水，造长洲而伐木[5]，独以力劣为患，岂以物少为忧哉？夫虎豹之所余，乃狸鼠之所争也；陶、朱之所弃[6]，乃原、颜之所无也[7]。所从学者，不得远识渊潭之门，而值孤陋寡闻之人，彼所知素狭，源短流促，倒装与人，则靳靳不舍[8]；分损以授，则浅薄无奇能。其所宝宿已不精，若复料其粗者以教人，亦安能有所成乎？譬如假谷于夷、齐之门[9]，告寒于黔娄之家[10]，所得者不过橡栗、缊褐[11]，必无太牢之膳[12]、锦衣狐裘矣。或有守事庸师，终不觉悟。或有幸值知者，不能勤求，此失之于不觉，不可追者也。知人之浅深，实复未易，古人之难[13]，诚有以也[14]。白石似玉，奸佞似贤。贤者愈自隐蔽，有而如无；奸人愈自炫沽，虚而类实。非至明者，何以分之？彼之守求庸师而不去者，非知其无知而故不止也，诚以为足事故也；见达人而不能奉之者，非知其实深而不能请之也，诚以为无异也。夫能知要道者，无欲于物也，不徇世誉也[15]，亦何肯自标显于流俗哉！而浅薄之徒，率多夸诞自称说，以厉色希声饰其虚妄[16]，足以眩惑晚学，而敢为大言。乃云：已登名山，见仙人。仓卒闻之，不能清澄检校之者，鲜觉其伪也。余昔数见杂散道士辈，走贵人之门，专令从者作为空名，云其已四五百岁矣。人适问之年纪，佯不闻也，含笑俯仰[17]，云八九十。须臾自言：我曾在华阴山断谷五十年[18]，复于嵩山少室四十年[19]，复在泰山六十年，复与某人在箕山五十年[20]。为同人遍说所历，正尔，欲令人计合之已数百岁人也。于是彼好

之家莫不烟起雾合，辐辏其门矣。

“又，术士或有偶受体自然，见鬼神，颇能内占，知人将来及已过之事，而实不能有祸福之损益也，譬如蓍、龟耳[21]。凡人见其小验，便呼为神人，谓之必无所不知，不尔者。或长于符水禁祝之法，治邪有效，而未必晓于不死之道也。或修行杂术，能见鬼怪，无益于年命。问之以金丹之道，则率皆不知也，因此细验之，多行欺诳世人，以收财利，无所不为矣。此等与彼穿窬之盗[22]，异途而同归者也。夫托之于空言，不如著之于行事之有征也，将为晚觉后学，说其比故[23]，可征之伪物焉。

“昔有古强者，服草木之方，又颇行容成、玄、素之法[24]，年八十许，尚聪明不大羸老，时人便谓之为仙人，或谓之‘千载翁’者。扬州稽使君闻而试迎之于宜都[25]。既至，而咽呜掣缩[26]，似若所知实远而未皆吐尽者。于是，好事者因以听声而响集，望形而影附，云萃雾合，竟称叹之，馈饷相属，常余金钱。虽栾、李之见重于往汉[27]，不足加也。常服天门冬不废[28]，则知其体中未尝有金丹大药也。而强曾略涉书记，颇识古事。自言已四千岁，敢为虚言，言之不怍[29]。云已见尧、舜、禹、汤，说之皆了了如实也：‘世云尧眉八采，不然也，直两眉头甚竖，似八字耳。尧为人长大，美髭髯，饮酒一日中二斛余，世人因加之云千钟，实不能也，我自数见其大醉也。虽是圣人，然年老，治事转不及少壮时。及见去四凶，举元凯[30]，赖用舜耳。舜是孤茕小家儿耳[31]，然有异才，隐耕历山，渔于雷泽，陶于海滨[32]，时人未有能赏

其奇者。我见之所在以德化民，其目又有重瞳子[33]，知其大贵之相，常劝勉慰劳之："善崇高尚，莫忧不富贵，火德已终，黄精将起[34]，诞承历数[35]，非子而谁？"然其父至顽，其弟殊恶，恒以杀舜为事[36]。吾常谏谕曰："此儿当兴卿门宗，四海将受其赐，不但卿家，不可取次也[37]。"俄而受禅，尝忆吾言之有征也。'又云：'孔子母年十六七时，吾相之当生贵子。及生仲尼，真异人也：长九尺六寸，其颡似尧，其项似皋陶，其肩似子产，自腰以下不及禹三寸[38]。虽然，贫苦孤微，然为儿童便好俎豆之事，吾知之必当成就。及其长大，高谈惊人，远近从之受学者，著录数千人。我喜听其语，数往从之，但恨我不学，不能与之覆疏耳[39]。常劝我读《易》，云："此良书也。丘窃好之，韦编三绝，铁挝三折[40]，今乃大悟。"鲁哀公十四年，西狩获麟，麟死。孔子以问吾。吾语之，言此非善祥也[41]。孔子乃怆然而泣。后得恶梦，乃欲得见吾。时四月中盛热，不能往，寻闻之病七日而没，于今仿佛记其颜色也。'又云：'秦始皇将我到彭城，引出周时鼎。吾告秦始皇，言此鼎是神物也。有德则自出，无道则沦亡。君但修己，此必自来，不可以力致也。始皇当时大有怪吾之色，而牵之，果不得出也。乃谢吾曰："君固是远见理人也。"'，又说汉高祖、项羽皆分明，如此事类，不可具记。时人各共识之，以为戏笑。然凡人闻之，皆信其言。又，强转昏耄，废忘事几。稽使君曾以一玉卮与强[42]，后忽语稽曰：'昔安期先生以此物相遗[43]。'强后病于寿春黄整家而死。整疑其化去，一年许，试凿其棺视之，其尸宛在矣[44]。此皆

有名无实，使世间不信天下有仙，皆坐此辈以伪乱真也[45]。

【注释】

①合浦：地名，在今广东省合浦县，出产珍珠。

②骊龙：黑龙。骊，本指纯黑马。夜光：夜明珠。

③荆山：在今湖北省荆州，和氏璧的产地。岫（xiù 袖）：山谷。

④迟迟：犹豫的样子。《后汉书·邓彪传》："故昔人明慎于所受之分，迟迟于岐路之间也。"

⑤长洲：传说中长满大树的地方。《十洲记》云："长洲，上多大树。树乃有二十围者。"

⑥陶朱：陶朱公范蠡，战国时的政治家，后成为豪富。

⑦原、颜：原宪、颜回，都是孔子的穷弟子。

⑧靳靳：吝惜不舍的样子。

⑨夷、齐：伯夷和叔齐，都是殷代孤竹君的孩子。周武王平商纣，两人不食周粟，饿死在首阳山。

⑩黔娄：战国时齐国隐士，家贫。死时衣不蔽体。

⑪橡栗、缊褐：橡树籽和粗鄙的衣服。

⑫太牢：用牛、羊、猪肉合成的食物，为待客或祭祖最隆重的食物。

⑬古人之难：当依孙星衍校作"古人难之。"

⑭有以：有缘故。

⑮徇，显示。

⑯希声：极细微的声音。语出《老子》："大器晚成，大音希声。"

⑰含笑俯仰：含笑应付。俯仰：应付。《汉书·司马迁传》："故且从俗浮湛，与时俯仰。"

⑱华阴山：华阴，地名，因在太华山之北而得名。

⑲嵩山少室：山名。嵩山由东部太室山和西部少室山组成。

⑳箕山：山名，相传尧时巢父、许由隐居处，在河南登封县东南。

㉑蓍、龟：用蓍草、龟甲来占卜。

㉒窬（yú 鱼）：门边小洞，这里指凿开的洞。

㉓比故：这里指"缘故"。

㉔容成、玄、素：容成公和玄女素女，分别著有《容成阴道》、《玄女经》、《素女经》，都论房事养生。现存《素女经》，系汉代人所撰。

㉕扬州稽使君：据王明先生《抱朴子内篇校释》云：当作"广州嵇使君"。嵇使君：嵇含。使君：刺史的别称。宜都：县名，属湖南省。

㉖咽呜掣缩：咽呜，声音含混；掣缩，面孔牵拉的样子。咽呜掣缩，形容装模作样。

㉗栾、李见重于往汉：栾大、李少君都是汉武帝时的方士，受到汉武帝的宠幸。

㉘天门冬：中药名。《本草纲目》卷十八云：有"杀三虫，去伏尸，久服轻身，益气，延年不饥"的效用。

㉙怍（zuò 作）：惭愧。《论语·宪问》："其言之不怍，则为之也难。"

㉚去四凶，举元凯：四凶，尧时四个凶族。《左传·文公十八年》云："尧流四凶族：浑敦，穷奇，梼杌，饕餮。"元凯，元为善，凯通"恺"，和。《左传·文公十八年》云："昔高阳氏有才子八人：苍舒，聩敳，梼戭，大临，……，谓之八恺；高辛氏有才子八人：伯奋，仲堪，……，谓之八元。"

㉛孤茕（qióng 穷）：孤独。

㉜隐耕历山，渔于雷泽，陶于海滨：隐居躬耕于历山，在雷泽边打鱼，在海边制陶。历山：山名，在今山东省济南市。雷泽：古泽名，在今山东省定陶县。《史记·五帝纪》："舜耕历山，渔雷泽，陶河滨。"

㉝重瞳子：双重瞳子。《史记·项羽本纪赞》："吾闻之周生曰：'舜目盖重瞳子。'"

㉞火德已终，黄精将起：战国人邹衍创"五德终始说"，用土、木、金、火、水五行来说明朝代更替的规律。其中五行又分别与黄、青、白、赤、黑五色相应。如《吕氏春秋·应同》："代火者必将水，天且先见水气胜，水气胜，故其色尚黑，其事则水"等。"火德"指尧的时代"，"黄精"为土德，为舜的时代。汉《世本》云："尧禅以天下，火生土，故曰'土德'。"

㉟诞承历数：光明正大地接受上天的安排的规律，也指朝代更替的规律。《尚书·大禹谟》："天之历数在汝躬。"

㊱其父至顽，其弟殊恶，恒以杀舜为事：《史记·五帝纪》："舜父瞽叟顽，……弟象傲，皆欲杀舜。"顽：愚妄。

㊲取次：任意，随便。

㊳其顙似尧，……自腰以下不及三寸：他的额头像尧，脖子像皋陶，肩膀像子产，从腰以下差禹三寸。语见《史记・孔子世家》。顙(sǎng 嗓)：额头。皋陶：传说中舜的大臣，掌刑狱。

㊴覆疏：讨论。

㊵韦编三绝、铁挝三折：穿竹简的牛皮断了三次，击节用的铁槌子也折了三回。挝(zhuā 抓)：鼓槌。

㊶祥：征兆。

㊷卮(zhī 支)：酒器，形同杯子。

㊸安期先生：道教仙人，相传为瑯琊人。常年卖药东海边，人称"千岁翁"。

㊹宛：好像。

㊺坐：因为。

【译文】

抱朴子说："凡想探求明珠的人，如果不到合浦的深渊，就得不到黑色蛟龙的夜光宝珠，采凿美玉的人，如果不到荆山的山谷，就得不到价值连城的一尺玉璧。奉请老师，询问道术，如果得不到合适的人，抛弃呢，又犹豫不决地希望有所收获；断守着，又担心到头来一无所成。白白地浪费精力，耽误功夫，以后虽然痛惜后悔，也来不及了。世上浅易显近的事物，尚且不能坐着就了解，何况神仙的事理呢？虽然是圣哲或明白人，也没有谁能自己就懂得的，并不能经过思考就得到，并不能触类旁通。的确需要有老师，而且老师的知识一定要深邃要博大。犹如涉足沧海去取水，来到长洲来砍树，只担心力气不够，哪里用得着担忧水、树不够呢？虎、豹吃剩下的东西，乃是狸、鼠抢夺的；陶朱公所遗弃的财宝，乃是原宪、颜回所没有的。求学的人投不到远见卓识、渊深广博的老师门下，却碰上孤陋寡闻的家伙，他们懂得的平时就狭窄，源头浅短，支流迫促，要是倾箱倒箧，又吝惜着舍不得；分开传授，又浅薄没有奇特才能。他们所宝藏的本来并不精当，如果又拿出那粗鄙的东西来教人，又怎么能使人有收获呢？譬如到伯夷、叔齐的门下去借粮，去黔娄的家里

去诉说寒冷，所得到的不过是些橡籽粗褐，必定没有太牢的珍羞以及锦缎衣服和狐皮大衣。有的人奉守着平庸的老师，却始终不觉悟；有人有幸遇到懂道的人，却又不能努力追求，这失误在不觉悟上，是不可追悔的。要知道人的深浅，实在很不容易。古人也认为这事很难，的确是有道理的。白色的石头像玉石，奸邪的人像贤人。但贤者自己更加隐蔽，拥有的如同没有；而奸邪者自己特别爱炫耀，空虚却像实在。如果不是最明智的人，凭什么来区分呢？那些奉守平庸老师而不离去的人，并不是明知他们无知却故意追求不止，实在是认为他们足以侍奉；而看见通达者却不能信奉者，并不是知道他们的内容深邃却不能请教，实在是认为他们没有奇异之处。至于那些能知道重要道旨的人，对外物没有什么欲求，不显于世而追求声誉，又哪里肯自我标榜，在世俗中追求显达呢？而浅薄之人，大多夸耀狂妄自吹自擂，用严厉的脸色，微弱的声音来掩饰自己的空虚和狂妄，足以迷惑后来的学子。从而敢空说大话。说什么已经攀登过名山，拜见了仙人。乍一听来，如果不是头脑清晰，善于考察的人，很少能发觉他的虚假。我过去多次见识了旁杂散漫的道士之流，他走进贵人的门下，专门让应合者编造虚名，声称自己已经有四五百岁了。遇到人们问他的年龄，就假装没听到，只是含着笑应付，说有八九十岁了。一会儿又自言自语，说什么：我曾在华阴山断谷五十年，又在嵩山少室呆了四十年，然后在泰山过了六十年，还跟某人在箕山隐居五十年。给应合的人到处说自己的经历，就这样，想让人合计他已经有几百岁了。于是，那些容易轻信的人，就没有不像烟升腾，像雾聚合，像车辐一样地凑集到他的门下来了。

“还有些方术之士，偶尔具有天然的禀赋，能看见鬼神，略微能在心里占卜，知道些人们将来和已经过去的事情，却的确不能对人有实际灾祸和幸福的损伤和增益，就如像蓍草和龟甲占卜罢了。一般的人看见他的法术有小小的效验，就认为他是神仙，认为他一定

无所不知，其实不然。有的道士擅长于符水禁咒的法术，对付邪恶有一定效用，却未必明了不死的方术。有的人修炼旁杂的方术，能看见鬼怪，却对延续生命没有好处。用金丹之道问他们，却完全不知晓。由此就可以完全地查验出他们大多干些欺骗世人，坐收财利的勾当，没有什么坏事不能干的了。这些人与那穿墙破壁的盗贼，道路不同却目标都一致。与其借助于空话，还不如显示于实事的可靠。所以，我特地为晚学后生说说缘故，可以用此来验证虚伪的事物。

“过去有个叫古强的，服食草木的药方，又施行一点容成公、玄女、素女的法术，年龄约有八十来岁，也还耳聪目明，不太显得病弱，衰老，当时的人就认为他是仙人，还有称他为‘千载翁’的。广州刺史嵇某听说了，就试着把他迎接到了宜都。到了那儿后，呜呜咽咽，面目抽缩，装模作样，似乎懂得的实在宏富深远，还没有说完的样子。于是那多事的人因而听见声音就像回响那样应合，望到身形就像影子一样归附，像云雾一样汇聚，争相称誉赞叹，而馈赠的东西相互连缀不绝，经常有剩余的金钱。虽然是栾大，李少君被汉武帝看重，也不足以超过他。古强经常服食天门冬不停止，这就可以知道他的身体内从未有过金丹大药。古强曾经略略地涉猎古籍，还知道些古代的事情。自称已经有四千岁了，敢编假话，大言不惭。说是见过尧、舜、夏禹、商汤，说起来还都明明白白如同真事一般；‘世人都说尧的眉毛有八种色彩，其实不然，只是两边眉头竖起，好像八字形而已。尧为人高大，胡须秀美，喝酒一天能喝两斛多，世间的人就趁机增加，说他酒量有一千钟，实际不能。我亲自多次看到他喝得酩酊大醉。虽说是圣人，但年龄老了，办事反而赶不上年轻健壮时。等到看见他逐走四个凶族，推举贤才，那都是依靠着舜了。舜本是个孤独的小家子弟而已，但有奇特的才能，在历山隐居躬耕，在雷泽打鱼，在海边上制陶，当时的人没有能欣赏他的奇能的。我见他随处用德行教化百姓，眼睛又有双重的瞳仁，知道他有着大显

贵的相貌，就经常鼓励慰问他：“要善于尊奉高尚的人，不要担心不富贵。火德已经终结，土德的黄色精华将会兴起，正大光明地继承朝代的更换，不靠您又靠谁呢?”但是，他的父亲非常愚顽，而他的弟弟又特别邪恶，一直把杀害舜作为目标。我经常劝喻道：“这孩子必定会耀祖光宗，不只是您的家，四海之内都将幸承恩泽呢！不能随便乱来。”不久，他就接受禅让，曾经回忆起我的话，认为是言而有信的。’又说：‘孔子的母亲年龄十六七岁时，我为她看相，说必当生下显贵的孩子。等到生下了孔丘，真正是个奇特的人。他身高九尺六寸，额头像尧，脖子像皋陶，肩膀像子产，从腰部以下与大禹差三寸，虽然如此，贫穷孤独幼弱，但当儿童时，他就爱好祭器俎豆的游戏。我就知道，他日后一定会有作为。等他长大后，谈吐高雅，令人惊奇，远近跟他学习的人，记在书上的就有几千人。我喜欢听他说的话，多次去听他的演讲。只遗憾我不学无术，不能与他一起讨论罢了。他经常劝我读《易经》，说：“这是本好书，孔丘我私下喜好它。串策册的皮带断过三次，铁槌子折了三回，到现在才恍然大悟。”鲁哀公十四年，有人在西部猎到一只麒麟，麒麟死了。孔子拿这事问我，我告诉他：“这不是好兆头呵。”孔子就凄惨地哭泣。后来做了个恶梦，就想能见到我。当时是四月中旬，特别热，我不能去看他，不久听说他病了七天后死了。到今天还仿佛记得他的颜面声色?又说：‘秦始皇带我到彭城，要去牵引出泗水中周代的鼎。我告诉秦始皇说：“这个鼎是个神奇的东西，国君有德行的话就会自己出来，没有德行就会沦亡。您只管修养自己的品德，它一定会自个儿出来的，不能用蛮力拖出来。”秦始皇当时很有怪罪我的神情，去牵引鼎，果然拖不出来，才向我道歉说：“先生的确是个有远见卓识的明白人。”’古强又说起汉高祖刘邦和项羽的事，都很分明。诸如此类，无法一一记述。当时的明眼人都能辨识，当成笑柄。但凡夫俗子们听了，都相信他的话。还有，古强变得衰老昏蒙，遗忘事情。嵇刺史曾经拿一只玉杯给他，后来他却突然对嵇使君说：‘过去安

期先生拿这个玉杯赠送给我。’古强后来在寿春黄整家生病后死去。黄整怀疑他是羽化成仙而去，大约一年以后，试着凿开棺材来看，那尸体依然存在。这都是些有名无实的人，使得世上的人不相信天下有神仙，都是因为这帮人以假乱真造成的。

【原文】

“成都太守吴文说：五原有蔡诞者[①]，好道而不得佳师要事，废弃家业，但昼夜诵咏《黄庭》、《太清中经》、《观天节详》之属诸家不急之书[②]，口不辍诵，谓之道尽于此。然竟不知所施用者，徒美其浮华之说而愚人。又教之‘但读千遍，自得其意’，为此积久，家中患苦之，坐消衣食，而不能有异，已亦惭忿，无以自解，于是弃家，言仙道成矣。因走之异界深山中，又不晓采掘诸草木药可以辟谷者，但行卖薪以易衣食。如是三年，饥冻辛苦，人或识之，而诡不知也。久不堪而还家，黑瘦而骨立，不似人。其家问之：‘从何处来，竟不得仙邪?’因欺家云：‘吾未能升天，但为地仙也。又初成位卑，应给诸仙先达者，当以渐迁耳。向者为老君牧数头龙，一班龙五色最好[③]，是老君常所乘者，令吾守视之，不勤，但与后进诸仙共博戏，忽失此龙，龙遂不知所在。为此罪见责，送吾付昆仑山下，芸锄草三四顷，并皆生细石中，多荒秽，治之勤苦不可论，法当十年乃得原[④]，会偓佺子、王乔诸仙来按行[⑤]，吾守请之，并为吾作力，且自放归，当更自修理求去，于是遂老死矣。’初诞还云：从昆仑来。诸亲故竞共问之：‘昆仑何似?’答云：‘天不问其高几里，要于仰视之，去天不过十数丈也。上有木禾，高四丈

九尺，其穗盈车，有珠玉树、沙棠、琅玕、碧瑰之树[6]，玉李、王瓜、玉桃，其实形如世间桃李，但为光明洞彻而坚，须以玉井水洗之，便软而可食。每风起，珠玉之树，枝条花叶，互相扣击，自成五音，清哀动心。吾见谪失志，闻此莫不怆然含悲。又见昆仑山上，一面辄有四百四十门，门广四里，内有五城十二楼。楼下有青龙白虎，蜲蛇长百余里[7]，其口中牙皆如三百斛船；大蜂一丈，其毒煞象。又有神兽名狮子、辟邪、天鹿、焦羊、铜头、铁额、长牙、凿齿之属[8]，三十六种，尽知其名，则天下恶鬼恶兽，不敢犯人也。其神则有无头子，倒景君、翕鹿公、中黄先生，与六门大夫[9]。张阳字子渊，浃备玉阙[10]，自不带《老君竹使符左右契》者，不得入也。五河皆出山隅，弱水绕之[11]，鸿毛不浮，飞鸟不过，唯仙人乃得越之。其上神鸟、神马、幽昌、鷁鹏、腾黄、吉光之辈[12]，皆能人语而不死，真济济快仙府也[13]，恨吾不得善周旋其上耳！'于时闻诞此言了了，多信之者。

"又河东蒲坂有项曼都者[14]，与一子入山学仙。十年而归家。家人问其故。曼都曰：'在山中三年精思，有仙人来迎我，共乘龙而升天。良久，低头视地，窈窈冥冥，上未有所至，而去地已绝远。龙行甚疾，头昂尾低，令人在其脊上，危怖崄巇[15]。及到天上，先过紫府[16]，金床玉几，晃晃昱昱，真贵处也。仙人但以流霞一杯与我[17]，饮之辄不饥渴。忽然思家，到天帝前，谒拜失仪，见斥来还，令当更自修积，乃可得更复矣。昔淮南子刘安升天见上帝，而箕坐大言[18]，自称"寡人"，遂见谪守天厕三年，吾何人哉？'河东因号曼都为'斥仙人'。世多此辈，种类非一，不可不详也。此

妄语乃尔，而人犹有不觉其虚者，况其微茫欺诳，颇因事类之象似者而加益之，非至明者，仓卒安能辨哉！

“乃复有假托作前世有名之道士者，如白和者，传言已八千七百岁，时出俗间，忽然自去，不知其在。其洛中有道士，已博涉众事，洽炼术数者，以诸疑难咨问和。和皆寻声为论释，皆无疑碍，故为远识。人但不知其年寿，信能近千年不啻耳[19]。后忽去，不知所在。有一人于河北自称为白和，于是远近竞往奉事之，大得致遗至富。而白和子弟，闻和再出，大喜，故往见之，乃定非也[20]。此人因亡走矣。

“五经四部[21]，并已陈之刍狗[22]，既往之糟粕[23]。所谓‘迹’者，足之自出而非足也；‘书’者，圣人之所作而非圣也。而儒者万里负笈以寻其师，况长生之道，真人所重，可不勤求足问者哉？然不可不精简其真伪也[24]？余恐古强、蔡诞、项曼都、白和之不绝于世间，好事者省余此书，可以少加沙汰其善否矣。又仙经云：仙人目瞳皆方。洛中见之白仲理者，为余说其瞳正方，如此果是异人也。”

【注释】

①五原：地名，在今内蒙古五原县。

②《黄庭》、《太清经》：道教经典，并见本书《遐览》。《黄庭经》全名为《上清黄庭内外景经》：作者传为西晋人魏华存。全书为七言歌诀体。《道藏》有《太清金液神丹经》等，疑为《太清经》系统的典籍。

③班：通“斑”。

④原：谅解。

⑤偓佺子、王乔：并为道教仙人。《列仙传》称偓佺为尧帝时槐山的采药者，好食松实，形体生毛，两目正方等。王乔为传说中周灵王的太子，又称“王子乔”，字子晋，后得道乘白鹤升天。按行：巡行。《世说新语・赏誉》：“丞相治

杨州廨舍，按行而言……。”

⑥珠玉树、沙棠、琅玕、碧瑰：《淮南子·地形》云：“昆仑墟上有珠树，玉树，琁村，不死树在其西；沙棠、琅玕在其东；绛树在其南，碧树，瑶树在其北。”

⑦蝼蛇：一种大蛇。《文选·张衡·东京赋》注：“《庄子》：蝼蛇之状，其大如毂，其长如辕，紫衣而朱冠也。”

⑧狮子、辟邪……凿齿：《十洲记》：“聚窟洲有狮子、辟邪、凿齿、天鹿、长牙、铜头、铁额之兽。”

⑨无头子、倒景君、翕鹿公、中黄先生、六门大夫：并为道教神仙名。

⑩浃备：完备。这里指熟悉。玉阙：神仙宫阙的泛称。《水经注·河水》：“其北海外，又有钟山，上有金台玉阙。亦元气之所含，天帝居治处也。”

⑪弱水：传说中的水名。《山海经·大荒西经》：“有大山名曰昆仑之丘，……其下有弱水之渊环之。”《十洲记》：“（凤麟）洲四面有弱水绕之，鸿毛不浮，不可越也。”

⑫幽昌、鷫鹏、腾黄、吉光：幽昌、鷫鹏为神鸟名。《说文解字》“鹏字云：五方神鸟也。……南方焦明，……北方幽昌。”腾黄、吉光为神马名。见本书《对俗》注。

⑬济济：美好的样子。

⑭项曼都：好道学仙者，事迹参见《论衡·道虚》。

⑮崄巇（xiǎn xī 显西）：险要高峻的样子。

⑯紫府：天宫名。

⑰流霞：传说中的仙酒。《论衡·道虚》云：“（项）曼都曰：仙人辄饮我以流霞一杯。每次一杯，数日不饥。”

⑱箕坐：一种坐姿。坐时将两腿伸开，古人认为是不礼貌的姿态。

⑲不啻（chì 翅）：不只。

⑳定：竟然。

㉑四部：中国传统图书的统称。三国魏荀勗将书籍分为甲、乙、丙、丁四部，各包含：六艺、小学；诸子、兵书、术数；史记及其他记载；诗赋图赞。后人改四部名为“经”、“史”、“子”、“集”。

㉒刍狗：祭祀时用草编成的狗。参见本书《论仙》注。

㉓糟粕：本指酒糟，后指废弃无价值的事物。《庄子·天道》载：轮扁（人名）称齐恒公所读之书为古人之糟粕。

㉔简：选择。《尚书·冏命：“慎简乃僚。”

【译文】

“成都太守吴文说：五原郡有个叫蔡诞的，喜好道术却得不到好的老师和主要的道术，抛开家庭，荒废产业，只管白天黑夜地诵读《黄庭经》、《太清中经》、《观天节详》之类各种学派都认为不要紧的书，嘴上不停地背诵，就认为道术全都在这里了。但始终不懂得所修炼的，只是修饰那浮华之辞来使人愚昧的东西。书上又教他说：‘只要诵读一千遍，就能自然地获得道旨。’这样干了很长时间，家里的人很厌恶他坐着消耗衣服食品，却没有什么奇特之处。他自己也感到惭愧，没有什么办法来自我解脱，因此抛弃家庭，自称仙道已经修成了。因而逃跑到其他地方的深山里，又不懂得采掘各种可以断粮辟谷的草木药物，只是去卖柴禾来换衣服饮食，像这样过了三年，饥寒交迫，辛酸苦楚。有人认识他，而他却假装不认识别人。时间长了，实在受不了就回了家，又黑又瘦，瘦骨嶙峋，不成人形，家里人问他：‘从哪里来，到底没能成仙吗？’他就欺骗家人说：‘我还不能升天，只是作为地上的仙人。还有，初当地仙地位还卑贱，应该供给侍奉那先来的各路仙人，只能慢慢地升迁。过去我为太上老君牧放几条龙，其中有一条花斑龙，有五彩的斑斓，最美，是太上老君所乘坐的一条。他让我守看着。但我不努力，只与那些后进的仙人们一同博戏，恍惚中丢失了这条龙。这龙就不知道跑到哪儿去了。因为这个罪而被责罚，送我到昆仑山下，锄三四顷地的草。这些草都生在细石子里，很荒芜杂秽，要锄草辛苦难言；而且依照法律，应当十年后才能得到原谅。恰逢偓佺子、王子乔各位仙人来巡视。我缠着请求。他们都为我努力，才把我放回来。求仙还需要自己去修养并按道理去追求，到那时我都要老死了。’蔡诞开始返回时说自己从昆仑来，亲朋好友一起争着问他：‘昆仑是什么样？’他回答说：‘你该不能问天空的高度有多少里吧？而昆仑山呢，最高

处仰而看去，离天也不过十来丈。山上有禾苗树，高度有四丈九尺，它的谷穗可以装满一辆车。还有珠玉树、沙棠、琅玕、碧瑰等树。有玉李、玉瓜、玉桃。它们的果实形状就像世间的桃子、李子，只是光亮透彻而且坚硬，必须用玉井水来冲洗，才会柔软，可以食用。每当风起，珠玉树的枝条、花、叶，相互打击，自然形成各种音阶，清新哀婉，感动人心。我被贬斥后失意，每当听到这声音，没有不凄然悲怆的。又看见昆仑山上，一个方向上就有四百四十个门，门的宽度有四里。里面有五个城池，十二重楼。楼下有青龙白虎。蜲蛇长度有一百多里地，它嘴里的一粒牙齿，就像能装三百斛的大船。还有一丈长的大黄蜂，它的毒素可以杀死大象。还有些神兽，名叫狮子、辟邪、天鹿、焦羊、铜头、铁额、长牙、凿齿之属，有三十六种。人如果都晓得它们的名字，那么天下那些恶鬼凶兽，就不敢来侵犯人了。那些神仙则有无头子，倒景君、翕鹿公、中黄先生和六门大夫，张阳字子渊，熟悉神仙的宫阙，但如果自己不带"老君竹使符左右契"的话，也不能进去。五条河都从山坳里出来，有弱水缠绕，为鸿毛也漂浮不起来，飞鸟飞不过，只有仙人才能越过。那上边的神鸟、神马、幽昌、鷫鹴、腾黄、吉光等类，都能够说人话而且不会死。真正是美好而快乐的神仙府第，遗憾的是我不能很好地在那上边周游罢了。'当时听到蔡诞这些话说得清清楚楚，有很多人相信。

"还有，河东郡蒲坂有个叫项曼都的人，和一个孩子进山学习仙道，十年后才回到家。家里的人问回家晚的原因。项曼都说：'在山里苦苦存思了三年，就有个仙人来迎接我，和我一起乘龙升天。很久以后，低头看地下，渺渺茫茫，上边没有可看到的边际，但离开地面已经很远了。龙飞行得很快，头高昂着，尾巴低垂着，使人在龙背上，感到危险恐怖，高峻无比。等到了天上，先经过紫府。里面有金子床榻、玉石几案，光芒灿烂，真正是高贵的地方。仙人只拿了一杯流霞酒给我，喝了就不会饥饿口渴。突然想了家，到得天帝前，拜见时失掉了礼仪，所以被斥退回来，被命令要自己再修炼积功，才

能重新恢复原来的地位。过去淮南王刘安已经升天见到上帝，但伸出两腿坐着说大话，自称“寡人”，就被贬斥去守护天上的厕所三年。我又算是什么人呢！’河东郡就称项曼都是被贬的仙人。世上有很多此类的人，表现并不一样，不能不详细地考察。这不过是虚妄的话而已，但人们还有不察觉虚妄的，更何况那些形迹渺茫的人来欺骗，稍稍顺应事情的相似点略加增益，如果不是最明智的人，仓猝间又怎么能明辨呢！

“还有些假托为前代有名道士的人。如像帛和，此人传说已有八千七百岁，偶尔出现在世人中，突然自行离去，不知道到哪儿去了。洛中有个道士，已经广博地旁涉各种事情，全面地训练各种术数，用各种疑难询问帛和。帛和都能应声答疑，全然没有疑点停顿，所以算是远见卓识的。人们只是不知道他的寿命，相信已经将近一千岁，怕还不只。后来突然离去，不知道到哪里去了。有一个人在河北自称是帛和。因而远近的人都争着来供奉他。大量地得到赠送礼品而致富。但帛和的子弟们听说他重新出现，非常高兴，所以去见他，才断定不是的。这人因而遁逃而去。

“五经及四部类的古籍，都像已经陈腐的祭祀用草扎的狗，完全过时的酿酒用剩的酒糟。所谓足迹，是脚形成的但不是脚；所谓古书，是圣人所写的但不是圣人。但儒生们要不远万里背着箱子去寻找老师，更何况长生不死的道术，乃是真人们看重的，难道可以不辛勤求索，反复求得的吗？但不能不精细地挑择其中的真假！我担心古强、蔡诞、项曼都、帛和之流不在世上断绝，喜好道术的人了解了我这本书，就可以稍微地淘汰其中的善与不善了。比如，仙经说过：仙人的瞳子都是方形的。洛中看见帛仲理的人，对我说他的瞳子正是方形的，如此说来，他真是个奇异的仙人了。”

（黔）新登字 01 号

丛书题签　启　功
责任编辑　程小铭
封面设计　石俊生
版式设计　裴　铸

本丛书如有印装错误，请寄承印厂质检科，保证调换。

邮政编码：550001
通信地址：贵州省贵阳市黔灵东路 63#
电　　话：6828993

抱朴子内篇全译

［晋］葛洪著　顾久译注

贵州人民出版社出版发行
（贵阳市中华北路 289 号）
贵州省侗学会印刷厂印刷
850×1168 毫米　32 开本　16.625 印张　430 千字
1995 年 3 月第 1 版　1995 年 3 月第 1 次印刷
印数 1—40500 册

ISBN 7－221－03862－7/B・87　（平）定价：17.80 元